T. 1680

1680

CARE OF THE EYES

கண் பாதுகாப்பு

1680

251

G. J. G.

Price One Rupee] [விலை ஒரு ரூபாய்

CARE OF THE EYES

கண் பாதுகாப்பு

G. J. G.

PUBLISHED BY

DR. JOSEPH'S EYE HOSPITAL, TIRUCHIRAPALLI

(Proceeds to be utilized for improving the amenities of the Hospital)

முகவுரை

"எல்லா அங்கங்களிலும் கண்ணே பிரதானம்" "கண்ணிற் சிறந்த உறுப்பில்லை" என்றெல்லாம் சாதாரணமாய்ச் சொல்லுகிறார்களே தவிர, அந்த முக்கிய உறுப்பிற்குப் பங்கம் வாராமல் அதைக் காபந்து செய்யவேண்டும் என்ற உணர்ச்சி எல்லாருக்கும் இல்லை.

1931-ம் வருஷ ஜனசங்கியைப்படி, நம் நாட்டில் 6,01,370 குருடர் இருப்பதாகக் கணக்கெடுத்திருக்கிறார்கள். இது மிகவும் குறைந்த எண்ணிக்கை, சரியானபடி கணக்கெடுக்கப்படவில்லை, இத்தேசத்தில் உள்ள மொத்த குருடரின் எண்ணிக்கை அதற்கு இரண்டு மடங்காவது இருக்கவேண்டும் என்று அப்பொழுதே விஷயம் அறிந்தவர்களால் சொல்லப்பட்டது. 1931-ம் வருஷத்திற்குப் பிறகு இந்தியாவின் ஜனத்தொகை எவ்வளவோ அதிகரித்து விட்டதினால், தற்சமயம் நம் நாட்டில், குறைந்தது 15 லட்சம் பேராவது பார்வையற்றவர்களாய் இருக்கவேண்டும் என்று நம்ப இடமுண்டு. இதோடு, ஒரு கண் போனவர்கள், அல்லது பாதிப்பார்வை போனவர்களின் தொகையை எடுத்தால் இன்னும் எவ்வளவோ அதிகமாகும். உலகம் முழுவதும் இருக்கும் குருடர் எல்லாரிலும் மூன்றில் ஒரு பாகம் நம் நாட்டில் இருக்கிறார்கள் என்றுகூட சிலர் நினைக்கிறார்கள்.

இத்தனை பேர் இத்தேசத்தில் பார்வை இழந்திருப்பதின் காரணம் என்னவென்று கேட்டால், பெரும்பாலும் எல்லாம் நம்முடைய தவறுதல்கள்தான் என்று சொல்ல வேண்டும். இந்த 15 லட்சம் குருடரில், குறைந்தது 12 லட்சம் பேராவது குருடராய் இருந்திருக்கவேண்டியதே

யில்லை. இவர்கள் எல்லாரும் பிறக்கும்போதே குருடராய்ப் பிறக்கவில்லை. 1931-ம் வருஷ கணக்கையே எடுத்துக் கொண்டாலும், அதில் சொல்லப்பட்ட 6,01,370 குருடரில், 5 வயதிற்குட்பட்டவர்களின் தொகை 14,862 தான். மீதி 5,86,508 பேர் பிறக்கும்போது நல்ல கண்களோடு தான் பிறந்து, பிறகுதான் பார்வையை இழந்திருக்கிறார்கள். கண்ணை ஒழுங்காய்க் காபந்து செய்திருந்தால், அல்லது ஏதாவது கெடுதல் ஏற்பட்டவுடன், காலாகாலத்தில் தகுந்த நடவடிக்கை எடுத்திருந்திருந்தால், இவர்களில் முக்கால்வாசிப் பேருக்குமேல், இம்மாதிரி குருடர் ஆகாதபடி தடுத்திருக்கலாம். இது எவ்வளவு பெரிய துர்ப்பாக்கியம்! அனுவசியமாகப் பார்வையை இழந்த அவர்களுக்கு ஆயுள் பரியந்தம் எல்லாம் இருட்டும் கஷ்டமும்தான். அவர்கள் குடும்பத்தாருக்கும் சஞ்சலம். தேசத்திற்கும், இப்பிரயோஜனமற்றவர்களால் எவ்வளவு நஷ்டம் என்று யோசித்துப் பார்த்தால் விளங்கும்.

இம்மாதிரி கண் அனுவசியமாகக் கெட்டுப்போவதின் முக்கிய காரணங்கள், நம் வறுமை, குருட்டாட்டம், அறியாமை, வீண் காலதாமதம் என்றெல்லாம் சொல்லலாம்.

கிராமத்தில் உள்ளவர்களுக்குக் கண் வைத்திய வசதியென்பது அநேகமாக இல்லை. கண்ணில் வியாதி ஏற்பட்டால், உடனே பக்கத்துப் பட்டணத்தில் உள்ள ஆஸ்பத்திரிக்குப் போகப் பணம் எல்லாரிடமும் இருக்காது. அப்படியே இருந்தாலும், பிறகு பார்த்துக்கொள்ளலாம் என்று வியாதி முற்றும்வரை தள்ளிப்போடும் மனப்பான்மை யாருக்கும் உண்டு. கைப்பக்குவ மருந்துகள், வியாதிக்காரரைப் பார்க்க வருபவர்கள் சொல்லும் மருந்துகள், நாட்டு வைத்திய மருந்துகள் இவைகளை முதலில் போட்டுப்

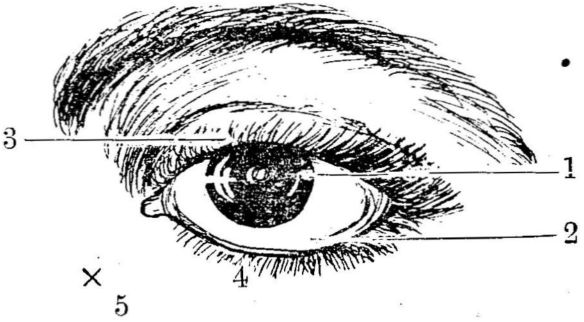
பார்த்துவிட்டுப் பிறகுதான் ஆஸ்பத்திரியை நினைப்பது சாதாரண வழக்கம். கோவில்களுக்கு எல்லாம் போய் வேண்டிக்கொண்டு, அவை எல்லாம் பலிக்காதபின்தான் வைத்திய உதவியைத் தேடுபவர்களும் இருக்கிறார்கள். ஆஸ்பத்திரியென்றால் சிலருக்கு ஒருவித பயம். இப்படிப் பட்ட காரணங்களினால், காலதாமதம் செய்து அநேகர் பார்வையை இழக்கிறார்கள்.

கண் வியாதிகள் எல்லாம் அநேகமாக அற்ப கோளாறு களாய்த்தான் துவங்குகின்றன. இவைகளைச் சுலபமாய்த் தடுக்கலாம். அல்லது, துவக்கத்திலேயே கவனித்தால், பின் னால் வியாதி முற்றிக் கண்ணைக் கெடுக்காதபடி செய்யலாம்.

துவக்கத்திலேயே கவனிக்க நம் நாட்டில் வைத்திய வசதி தற்சமயம் போதாது. அமெரிக்கா தேசத்தில், 15,000 ஜனத்தொகைக்கு ஒரு கண் வைத்தியராவது இருக்கவேண்டும் என்று திட்டம்போடுகிறார்கள். நம் நாட் டிலோ, ஒரு லட்ச ஜனத்தொகைக்குக்கூட ஒரு தகுந்த கண் வைத்தியர் இருப்பது சந்தேகம். கண்ணில் ஏதாவது கோளாறு ஏற்பட்டால் உடனே கண் வைத்தியரிடம் போய் சரிப்படுத்திக்கொள்ளலாம் என்று சொல்ல நம் நாட்டில் வசதி போதாது. ஆகையால் நம் பிரதான அங்கத்தைக் காப்பாற்றிக்கொள்ளவேண்டுமானால் நாம்தான் அதற்குக் கெடுதல் ஒன்றும் வராதபடி பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும். அப்படி எதுவும் ஏற்பட்டாலும், துவக்கத்தில் என்ன செய்யவேண்டும் என்று தெரிந்திருக்கவேண்டும். அதற்கு உதவியாகக் "கண் பாதுகாப்பு" என்ற இந்த சிறு புத் தகம் வெளியிடப்பட்டிருக்கிறது. படித்தவர்கள் அநேக ருக்கு இதில் உள்ள முக்கிய அம்சங்கள் முன்னமேயே தெரிந்திருக்கலாம். ஆனால், இப்புத்தகம் அவர்களுக்கும்,

மற்றவர்களுக்கும் கண்ணைக் காப்பாற்றிக்கொள்ளவேண்டிய கவலை அல்லது உணர்ச்சியை உண்டாக்கக்கூடுமானால் அது தன் கடமையை நிறைவேற்றியதாகும். இறைவன் அதற்கு அருள் புரிவாராக.

இதை வாசிப்பவர்கள், படிக்கத் தெரியாத மற்றவர்களுக்கும் வாசித்துக்காட்டுவார்களானால், எங்கள் நன்றியறிதலுக்குள்ளாவார்கள்.



1. கரு விழி.
2. வெள்ளை விழி.
3. மேல் இமை.
4. கீழ் இமை.
5. நீர்ப்பை இருக்கும் இடம்.

கண் பாதுகாப்பு

கண்ணில் தூசி.

கண்ணில் தூசி விழுவது யாருக்கும் சாதாரணமாக ஏற்படக்கூடிய விபத்து. இந்தத்தூசி சுலபமாய் வெளியே வந்துவிடுவதுமுண்டு. ஆனால், அப்படி வெளியே வராமல், அது எத்தனையோபேர் கண்ணைக் கெடுத்திருப்பதும் உண்டு. காரணம், அது வெளியே எடுபட சரியான முறையைக் கையாளாததுதான்.

கண்ணில் தூசிவிழுந்தால், எல்லாருக்கும் உள்ள ஒரு கெட்ட பழக்கம் என்னவென்றால் கண்ணைத் தேய்ப்பது. அப்படிச் செய்யவேகூடாது. அத்தூசி கூர்முனையுள்ளதாய் இருந்தால், கண்ணைத் தேய்க்கும்போது உள்ளேபோய் நன்றாய் அழுந்திக்கொள்ளுகிறது. பின்னால் அது தன்னாலேயே வெளியே வருவது கஷ்டம். 2, 3 நாட்களில் அந்த இடத்தில் சீழ் பிடிக்கிறது. அப்பொழுதுங்கூட கவனிக்காவிட்டால், அந்த சீழ் புரைபோடி, கண் முழுவதையும் கெடுத்துவிடலாம். நாம் கண்ணைத் தேய்க்காமல் இருந்தால், இயற்கையே அத்தூசியை வெளியேற்றிவிடும். எப்படியென்றால், கண்ணில் தூசி விழுந்தவுடன் ஏராளமான கண்ணீர் சுரக்கிறது. அக்கண்ணீரின் பெருக்கம் அந்தத்

தூசி விழுந்தால்...

தூசியை வெளியே தள்ளிக்கொண்டு வந்துவிடும். நாம் கண்ணை இறுக மூடிக்கொள்ளாமல், இடையிடையே இமைகளைத் திறந்துவிட்டால், கண்ணீரோடு தூசியும் வெளியே வந்துவிடும். மூக்கைக் கொஞ்சம் பலமாய்ச் சிந்தினால், அதுவும் இத்தூசியை வெளியேற்ற உதவியாய் இருக்கும்.

அப்படியும் அது வெளியே வராவிட்டால், நமது முகம் கொள்ளக்கூடிய, அகலமுள்ள பாத்திரத்தில் சுத்தமான தண்ணீரை ஊற்றி அதில் முகத்தை முக்கி, கண்ணை நன்ருய்த் திறந்து திறந்துவிட்டால், அப்பொழுது அந்தத் தூசி வெளியே வந்துவிடலாம்.

சிலசமயங்களில் தூசி, மேல்இமையின் உட்பாகத்தில் தங்கியிருக்கலாம். அப்பொழுது செய்யவேண்டியது: இரண்டு விரல்களால், மேல் இமையைக் கீழே நன்ருக இழுத்து, சட்டென்று விட்டுவிட்டால், அப்பொழுது அது தன் இடத்திற்குத் திரும்பிப் போகும்போது, கீழ் இமையின் மயிர் மேல்இமையின் உள்பாகத்தைத் துடைத்துவிடுகிறது. இம்மாதிரி 2, 3 தடவை செய்தால், அங்கு தங்கியிருக்கும் தூசி வெளியேற்றப்பட்டுவிடும்.

அப்படியும் வெளியே எடுபடாவிட்டால், அது ஒருவேளை கறுப்பு விழிக்குள் அழுந்தியிருக்கலாம். அப்பொழுது, கூடியசீக்கிரம் பக்கத்தில் உள்ள எந்த ஆஸ்பத்திரியிலாவது கொண்டுபோய்க் காண்பித்தால், அதை உடனே எடுத்துவிடுவார்கள்.

இப்படிச் சுலபமாக நிவர்த்திக்கக்கூடிய ஒரு காரியம் தப்புமுறைகளினுல் பெரிய வியாதியாக மாறிக் கண்ணைக் கெடுக்கிறதும் உண்டு. சிறுபிள்ளைகள் கண்ணில் தூசி விழுந்தால், அடுத்த பிள்ளையைக் கூப்பிட்டு, கண்ணை ஊதச்

சொல்வது வழக்கம். ஏன்; பெரியவர்கள்கூட அப்படிச் செய்வார்கள். சில இடங்களில், கண்ணில் நாக்கைப்போட்டுத் துழாவி, தூசியை எடுக்கப் பார்ப்பார்கள். வாயில் உள்ள அசுத்தமும், கிருமிகளும் கண்ணில் பட்டால், ஏன் அந்தக் கண் சீழ்பிடித்துக் கெட்டுப் போகாது? பலர், பலவித எண்ணெய், இலைச்சாறு முதலிய

ஊதச்சொல்வது...

வைகளைக் கண்ணில் போடுவதுமுண்டு. இவைகளில் எதுவும் அசுத்தமானதாய், அல்லது காரமானதாய் இருந்தால், அதினாலும் கண்ணுக்குக் கெடுதி உண்டாகலாம்.

கண்ணில் காயம்.

கண்ணில் வெகு சுலபமாக காயம் ஏற்படுவதுமுண்டு. பிள்ளைகள் விளையாடும்போது அது வெகு சகஜம். வயலில் வேலை செய்பவர்களுக்கு, சேறு, மாட்டுவால் முதலியவைகள் கண்ணில் வந்தடிப்பதுண்டு. நடந்துபோகும்போது, மரக்கிளையின் நுனியோ, அல்லது நீட்டிக்கொண்டிருக்கும் மற்ற வஸ்துக்களோ, கண்ணில் பட்டுக் காயம் உண்டாக்கலாம். தாய் தன் குழந்தையைக் கொஞ்சி விளையாடும்போது, பிள்ளைகளின் கூர்மையான நகம் தாயின் கண்ணில் பட்டுக் காயம் உண்டாக்குவதுண்டு. இவைகள் எல்லாம் சிறு காயங்களே. என்றாலும் உடனே கவனிக்காமல் சீழ்பிடிக்க விட்டுவிட்டால், பார்வைக்கு ஆபத்து ஏற்படும்.

காயம்பட்டவுடன், சுத்தமான சிற்றாமணக்கெண்ணெய் (விளக்கெண்ணெய்) ஒரு சொட்டு கண்ணில் விட்டு, ஒரு நாளைக்குக் கண்ணை மூடி வைத்திருந்தால், லேசான காயங்

கள் அடுத்த நாளே, அல்லது 2, 3 நாட்களில் சுகமாகி விடும். சேறு, மாட்டுவால் முதலியவைபோன்ற அசுத்த

மாட்டுவால் கண்ணில் படுவதுண்டு

மான பொருள் ஏதாவது கண்ணில் பட்டிருந்தால், போரிக் தண்ணீர்விட்டு (56-ம் பக்கம் பார்க்க) கண்ணைக் கழுவி, பிறகு சிற்றாமணக்கெண்ணெய் போடலாம். அடுத்தநாள் கண்ணில் ஒரு தொந்தரவும் இல்லாமல் இருந்தால் சரி. ஆனால், வலி, உறுத்தல், கண்ணில் சிவப்பு ஏதாவது அதிகம் இருக்குமேயாகில், ஆஸ்பத்திரிக்கு உடனே போனால் நல்லது. துவக்கத்திலேயே கவனித்தால், அதிகம் கெடுதி ஏற்படுமுன் கண்ணைக் காப்பாற்றிவிடலாம்.

சண்டை சச்சரவுகள் நடக்கும்போது, குத்து முதலிய ஊமைக்காயம் கண்ணில் பலமாய்ப் பட்டால், கண் பயங்கரமாக வீங்கிப்போவதுண்டு. இரத்தம் கட்டிப்போய் இருப்பதால், இமைகள் கறுத்திருக்கும். கண் உள்பாகத்தில் காயம் இல்லையானால், பயப்படவேண்டியதில்லை. அடிபட்டவுடனே, குளிர்ந்த நீரில் ஒரு துணியை நனைத்து, ஒத்தடம் கொடுக்க

வேண்டும். ஐஸ்கட்டி இருந்தால் இன்னும் நல்லது. அடுத்த நாள் கண்பக்கம் வீக்கம் இருந்தால், அந்த வீக்கம் வடிய சுடுநீர் ஒத்தடம் கொடுக்கலாம்.

"குச்சி எடுத்த பிள்ளை..."

சில சமயங்களில், கத்தி முதலிய கூர்மையான ஆயுதங்களால், கண்ணில் ஆழ்ந்த காயங்கள் ஏற்பட்டு, பார்வை முற்றிலும் கெட்டுப்போவதுண்டு. சிறுவர்களுக்குத்தான் இவ்வித ஆபத்து அதிகம். பிள்ளைகள் குச்சி, பேனா, கத்தி, கத்தரிக்கோல் முதலிய கூர்மையான சாமான்களை வைத்துக்கொண்டு விளையாடுவதைப் பெரியவர்கள் கவனிப்பதில்லை. அகஸ்மாத்தாய், அக்கூர்மையான சாமான்கள் கண்ணில் பட்டுவிட்டால், ஆழ்ந்த காயம் ஏற்பட்டு, பார்வைக்குப் பங்கம் ஏற்படுகிறது. "குச்சி எடுத்த பிள்ளை குருட்டுப்பிள்ளை" என்று சொல்லுவார்கள். குழந்தைகள் கூர்மையான வஸ்து எதையும் வைத்து விளையாடும்போது பார்த்தால், அதை உடனே பிடுங்கிவிடவேண்டியது பக்கத்தில் உள்ளவர்களின் கடமை.

துவாரத்தின் பக்கத்தில் கண்ணை...

கூண்டில் உள்ள பட்சிகளை, அல்லது பஞ்சாரத்தில் அடைத்திருக்கும் கோழிக்குஞ்சுகளை குழந்தைகள் கூண்டின் துவாரத்தின் பக்கத்தில் கண்ணை வைத்துக் கொண்டு பார்ப்பது வழக்கம். கண்ணின் பளபளப்பான கருவிழியைப் பார்த்தவுடன் அது சாப்பிடக்கூடிய முத்துமணி

பென்று எண்ணி, பட்சிகள் கொத்திவிடலாம். அப்படிக் கொத்திவிட்டால், கண்ணின் உள் தசைகள் வெளியே வந்து, நேத்திரம் கெட்டுப்போய்விடுகிறது.

தீபாவளி சமயத்திலும், எத்தனையோ கண்கள் பட்டாசுகளுக்குப் பலியாகின்றன. பெரிய, வெடிக்கும் பட்டாசுகளை சிறு பிள்ளைகளிடம் அறியாமல் கொடுத்துவிடுகிறார்கள். அதில் உள்ள ஆபத்து குழந்தைகளுக்கு எப்படித் தெரியும்? பட்டாசு கண்ணில் வெடித்தால், பார்வைக்குக் கெடுதல் ஏற்படாமல் இருக்குமா? சிலசமயங்களில், பட்டாசு வெடிக்கா விட்டால், அதில் இன்னும் நெருப்பு இருக்கிறதா என்று பக்கத்தில் போய்க் குனிந்து பார்ப்பதுண்டு. அந்தச் சமயத்தில் அது வெடித்தால், நேராய்க் கண்ணில்தான் வந்து அடிக்கும்.

குனிந்து பார்ப்பதுண்டு

பட்டாசு விற்கப்படாது என்ற ஒரு தடை இருந்தால், பலவிதங்களில் அது நல்லது. ஆனால் அப்படி விற்றாலும், கண்ணுக்கு ஆபத்து வரக்கூடியவைகளை வாங்கிக்கொடுக்காமல் இருக்கலாம். இது அநேகமாகச் சாத்தியப்படாது! பிள்ளைகள் செய்யும் தொந்திரவின்நிமித்தம் வாங்கிக்கொடுத்தாலும், பெரியவர்கள் யாரும் பாதுகாப்புக்காக அருகில் இல்லாதபோது, அவர்கள் வெடிக்கும் பட்டாசுகளை உபயோகிக்க விடக்கூடாது. அல்லது, கண்ணின் தற்காப்புக்கேற்ற ஒரு கண்ணாடி (Goggles) போட்டுக்கொண்டால், அப்பொழுது பயமில்லை.

சிறுவர்களுக்குத்தான் இவ்வித ஆபத்து ஏற்படக் கூடும், பெரியவர்களுக்கு அப்படியொன்றும் பயமில்லை என்று நினைக்கக்கூடாது. பெரியவர்களும் கவலையீனமாய் இருந்து கண்ணில் காயம் உண்டாக்கிக்கொள்வதுண்டு.

பலவித பட்டாசு வெடிகளை நம் நாட்டிலும் செய்ய ஆரம்பித்திருக்கிறார்கள். இதைச் செய்பவர்கள் முகத் திற்கு தற்காப்பில்லாமல் இத்தொழிலில் ஈடுபடுவது மதி யீனம். வெங்காய வெடிபோன்ற நாட்டு வெடிகளைச் செய் பவர்களுக்கு ஆபத்து இன்னும் அதிகம்.

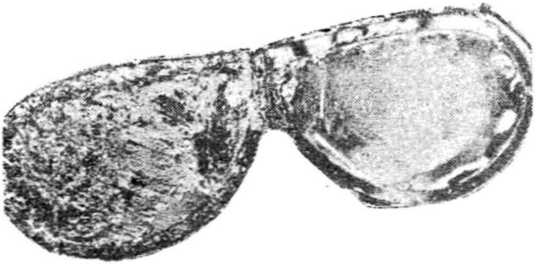
மேலே சொன்னதைப்போல் உள்ளதெல்லாம், தடுக் கக்கூடிய விபத்துகள். பொதுவாக, கண்ணுக்கு ஆபத்து ஏற்படக்கூடும், ஜாக்கிரதையாக இருக்கவேண்டும் என்ற உணர்ச்சி இருந்தால், இப்படி அகஸ்மாத்தாய் உண்டாகக் கூடிய விபத்துகள் ஏற்படாமல் கண்ணைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளலாம்.

ஆழ்ந்த காயம் எதுவும் ஏற்பட்டாலும், கண்ட மருந் துகளைப் போடக்கூடாது. சுத்தமான துணியால், கண்ணை லேசாகக் கட்டி, உடனே ஆஸ்பத்திரிக்கு அனுப்பிவிட வேண்டும். தாமதித்து அனுப்பினால், குணம் ஏற்படுவது கஷ்டம். உடனேயே சிகிச்சை கிடைக்குமானால், அந்தக் கண்ணைக் காப்பாற்ற வழி இருக்கலாம்.

கண்ணுக்கு நேரடியாக ஆபத்து ஏற்படக்கூடிய தொழில்கள் பல இருக்கின்றன. உதாரணமாக, கல்தச்ச னுக்கு அவன் உளியிலிருந்து சிறு சில் தெறித்துக் கண் ணில் படுவதுண்டு. அது வரும் வேகத்தில், கருப்பு விழியில்

ஆழ்ந்து பதிந்துகொள்ளும். அதை உடனே எடுக்காவிட்டால், சீழ்பிடித்து, கண் அழுகிப்போய்விடும். உடனே ஆஸ்பத்திரிக்குப் போனல், சுலபமாய் எடுத்துவிடுவார்கள். ஒரே நாளில் அந்தக் காயம் குணமாகிவிடும்.

பட்டறை, தொழிற்சாலை முதலிய இடங்களில் பெரிய காயங்கள் ஏற்படுவதுண்டு எவ்வளவு சீக்கிரம்தான் வைத்



இது ஒரு தொழிலாளியின் கண்ணுடி இதில்பட்ட அடி நேரே கண்ணில் பட்டிருந்தால்?

தியம் செய்தாலும் கண் பார்வையை மீட்கமுடியாமல் போய்விடும். ஆனல், முகமூடி, அல்லது கண்ணைப் பாது காக்கக்கூடிய கண்ணுடி (Goggles) ஏதேனும் போட்டுக் கொண்டால், இவ்விபத்து கண்ணுக்கு ஏற்படாது. எல்லாப் பெரிய தொழிற்சாலைகளிலும், உலோகம் வார்ப்பதுபோன்ற கண்ணுக்கு ஆபத்துவரும் இடங்களில் எல்லாம், அங்கு வேலை செய்பவர்களுக்கு, முகமூடி அல்லது பாதுகாப்புக் கண்ணுடி கொடுத்திருக்கிறார்கள். பலர் அதைப்போட்டுக் கொள்ளுகிறதில்லை. சோம்பல் ஒரு காரணம். சிலருக்குக் கண்ணுடிபோட்டு அந்த இடங்களில் வேலை செய்ய ஒரு பயம். கண்ணுடியில் அடிபட்டால், அது உடைந்து, கண்ணுக்குள்ளே போய், கண்ணைக் கிழித்துவிடும் என்பது

அவர்கள் எண்ணம். அந்த எண்ணம் தவறு. கண்ணுக்கு எதிரில் ஒரு இரும்புத்துண்டு தெறித்துவருமாகில், கண்ணாடி இல்லாவிட்டால், அது கண்ணையே ஊடுருவிச்சென்று அதைச் சிதைத்துவிடும். ஆனால் கண்ணாடி ஒன்றிருந்தால், அது அந்த இரும்பின் வேகத்தைத் தடுத்துவிடுகிறது. கண்ணாடி சுக்குசுக்காகப்போகலாம். ஆனால், அந்தக் கண்ணாடித் துண்டுகள் அப்படியே கீழே விழுந்துவிடுகின்றன. கண்ணுக்குள் போவதில்லை. ஒருவேளை, இமை மேலுள்ள சருமத்தைச் சிறிது கிழித்துவிடலாம். அதனால் கண்ணுக்கு யாதொரு ஆபத்தும் இல்லை. மேல் நாடுகளைப்போலவே, நம் நாட்டிலும், இம்மாதிரி ஆபத்தான இடங்களில் வேலை செய்யும் எல்லாரும், அவசியமாக, கண்ணுக்குத் தற்காப்புகளை அணிந்துகொள்ளவேண்டும் என்ற சட்டபூர்வமான வற்புறுத்தல் இருந்தால், தொழிலாளியின் பார்வைக்கு அது நிச்சய பாதுகாப்பு. அவன் குடும்பத்தாருக்கு ஒரு பெரிய ஒத்தாசை, தொழிற்சாலைக்கும் நல்லது; ஏனென்றால், ஒரு அனுபவமுள்ள தொழிலாளியை அது இழக்காது.

காரமான வஸ்துக்கள், கண்ணில் அகஸ்மாத்தாகவோ, விரோதத்திலோ படுவதுண்டு. தெரியாத்தனமாக, Acid போன்ற திராவகங்களைக் கண்ணில் போட்டுக்கொள்வதுமுண்டு. பச்சிலைச்சாறு, எருக்கம்பால் முதலியவைகள் கண்ணில் படலாம், அல்லது போடப்படலாம். சுண்ணாம்பு கண்ணில் விழுவது சகஜம். இம்மாதிரி கண்ணைப் புண்ணாக்கக்கூடிய காரமான வஸ்து எதுவும் கண்ணில்பட்டால், உடனே, அந்த நிமிஷமே, பக்கத்தில் என்ன தண்ணீர் இருந்தாலும் எடுத்து, கண்ணை நன்றாகக் கழுவிவிட்டால்.

கெடுதல் அதிகம் ஏற்படாது. கொஞ்சம் தாமதம் ஏற்பட்டாலும், அந்தக் காரமான வஸ்து கண்ணை வேகவைத்து, புண்ணாக்கி, பின்னால் பார்வையைக் கெடுத்துவிடும். கழுவின பிறகும் எரிச்சல் இருந்தால், ஒரு சொட்டு சிற்று மணக்கெண்ணெய் கண்ணில் விடலாம். காரம் அதிகமான வஸ்துவாய் இருந்து, கண் வெந்துபோயிருக்கும் என்று தோன்றினால், கண்ணைக் கழுவினவுடன் ஆஸ்பத்திரிக்கு அனுப்புவது நலம்.

சில சமயங்களில், கண்ணில் நல்ல காயம்பட்டு, வெளிப் புண் ஆறி வெகுநாள் ஆனபின்கூட, அந்தக் கண்ணில் உறுத்தல், கூச்சம், தண்ணீர் வடிதல், லேசான வலி முதலிய உபத்திரவம் இருந்து வருவதுண்டு. நல்ல பார்வை இல்லாவிட்டால், அந்தக் கண்ணை எடுத்துவிடுவது நல்லது. ஏனென்றால், ஒருவேளை, அடிபட்ட கண்ணின் நீர் அடுத்த நல்ல கண்ணையும் தாக்கி, அதன் பார்வையையும் குலைத்து விடலாம். அப்படி அடுத்த கண்ணையும் தாக்க ஆரம்பித்தால், அதையும் குணப்படுத்த முடியாது. "அணைகடந்த வெள்ளம் அழுதாலும் வராது" என்ற பழமொழி இதற்குப் பொருந்தும். பார்வையில்லாத கண் உபத்திரவம் அல்லது சங்கடம் கொடுப்பதோடுமட்டுமல்லாமல், மீதி இருக்கும் மற்ற கண்ணையும் கெடுத்துவிடும்போலிருந்தால், அதை வைத்திருப்பது மதியீனமல்லவா?

கண் வலி.

கண் நோய், சூட்டு குத்தல், இமைபிணைப்பு அழற்சி, என்றெல்லாம் இவ்வியாதிக்குப் பெயர் சொல்லுவார்கள். இது ஒரு சாதாரண வியாதி. வருஷாவருஷம், காற்றுக்காலத்

தில், முக்கியமாகப் பிள்ளைகளுக்கு வருவதுண்டு. கண்வலி தானேயென்று சும்மாயிருப்பது அநேகருக்கு வழக்கம். ஆனால், இதைச் சரியானபடி கவனிக்காவிட்டால், சிலசமயங்களில், கண் உள்பாகமும் புண்ணாகி, பார்வைக்கு மோசம் வந்துவிடலாம்.

பல இடங்களில், "இதென்ன ஒரு பெரிய வியாதியா? வீட்டிலேயே கைப்பக்குவமாய்ப் பார்த்துக்கொள்ளலாம்" அல்லது "ஆஸ்பத்திரி பக்கத்தில் இல்லையே, அங்கே போய் இதற்காக யார் காத்துக்கொண்டிருப்பது?" என்றெல்லாம் சொல்லி, மண்வெட்டிப்பற்று, கடுக்காய்ப்பற்று போன்ற மருந்துகளைப் போடுவதுண்டு. கண் வலிக்காக உபயோகிக்கப்படும் நாட்டு மருந்துகள் ஏராளம். இவைகளில் காரமானது ஏதாவது இருந்தால், அது புண்ணாகி சிவந்திருக்கும் கண்ணை இன்னும் புண்ணாக்கிவிடும். ஒருவனுடைய சிறுநீரைக் கண்ணில் விட்டால், கண் வலி போய் விடும் என்ற நம்பிக்கை சில இடங்களில் இருக்கிறது. அதைக் கொடுப்பவனுக்கு வெட்டை வியாதி இருந்தால், அது இவனுடைய கண்களை 4, 5 நாட்களுக்குள் பாழாக்கி விடும்.

கண்வலி ஆரம்பித்ததுமே, பக்கத்தில் உள்ள எந்த ஆஸ்பத்திரியிலும் போய் மருந்து போட்டுக்கொண்டால், 2, 3 நாட்களில் குணமாகிவிடும். ஆஸ்பத்திரி பக்கத்தில் இராவிட்டால், கூடியவரை, கண்களைச் சுத்தமாய் வைத்திருக்க முயற்சிக்கவேண்டும். காலையில் இமைகள் ஒட்டியிருப்பதைத் திறக்கவைக்கக் கஷ்டமாயிருந்தால், சுத்தமான துணியை வெதுவெதுப்பான தண்ணீரில் நனைத்து, கசடுகளை ஊறவைத்து, மெல்லத் துடைத்துச் சுத்தமா

படுத்தவேண்டும். அந்த வெந்நீருடன் கொஞ்சம் மாட்டுப்பாலும் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். பிறகு, இரண்டு கண்களிலும், சிஞக்காரத்தண்ணீர் (56-ம் பக்கம் பார்க்க) காலை, மாலை 4, 5 சொட்டு விடவேண்டும். பீளை இமையோரத்தில் சேர்ந்து அழுக்கடையாதபடி, அதை அடிக்கடி துடைத்தெடுத்துவிடவேண்டும். இரவில் இமைகள் ஒட்டிக்கொள்ளாதபடி இருக்க, அவற்றின் ஓரத்தில், சுத்தமான சிற்றாமணக்கெண்ணெயை, படுக்கப்போகும்போது, லேசாகத் தடவிக்கொள்ளலாம். கண் கூச்சத்திற்காக 'cooling glasses' என்று சொல்லப்படும் கறுப்புக் கண்ணாடியை எப்பொழுதும் போட்டுக்கொண்டிருக்கக்கூடாது. கூச்சம் அதிகமாய் இருந்தால், வெளிச்சம் குறைவாய் உள்ள இடத்தில் இருக்கவேண்டும். சூடான ஒத்தடம் கூடாது. மலச்சிக்கல் இல்லாமல் பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும். கண்வலிக்காரர் கண்ணைத் துடைத்துக்கொள்ள, மஞ்சள் தண்ணீரில் நனைத்த துணியை சாதாரணமாய் உபயோகிப்பதுண்டு. இதனால் தனிப்பட்ட பிரயோஜனம் எதுவும் இல்லை. துணிமட்டும் நன்றாய் சுத்தமாய் இருக்குமானால், கெடுதலும் இல்லை.

இப்படிக் கவனித்தும், 4, 5 நாட்களில் பீளை வருவது குறையாவிட்டால், அவசியம் ஆஸ்பத்திரிக்குக் கொண்டு போகவேண்டும். காலதாமதம் கூடாது.

காற்றுக்காலத்தில்—முக்கியமாக சிறுவர்களுக்கு—கண்வலி வருவதைத் தடுப்பது கஷ்டம். என்றாலும், கூடியவரை பிரயாசைப்பட்டுப் பார்க்கலாம். கண்வலி ஒரு தொத்து நோய்; கிருமிகளால் உண்டாகிறது. காற்றில் பறக்கும் அசுத்த தூசி கண்ணில்படுவதால் வியாதி உண்டா

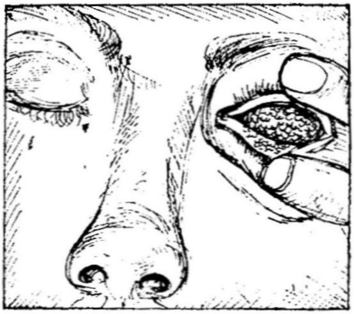
கிறது. பிறகு, சிறு கொசுக்கள்மூலம், ஒருவர் கண்ணிலிருந்து மற்றவர் கண்ணுக்குப் பரவுகிறது. காற்றுக்காலத்தில் வெளியே போகும்போது கண்ணில் தூசிவிழாதபடி கண்ணாடி போட்டுக்கொள்ளலாம். கண் இமை ஓரத்தில் சுத்தமான விளக்கெண்ணெயை லேசாகத் தடவிக்கொண்டால், கொசு அணுகாது. வீட்டில் ஒரு பிள்ளைக்குக் கண்வலி வந்தால், கூடியவரை அதைத் தனியே ஒதுக்கிவைப்பது நல்லது. அப்பிள்ளை உபயோகிக்கும் துவாலையையோ, துணிமணிகளையோ, சோப்பையோ, அல்லது வேறு சாமான்களையோ மற்றவர்கள் உபயோகிக்கக்கூடாது. கண்வலி வந்த பிள்ளைகளைப் பள்ளிக்கூடத்தில் அனுமதிக்கக்கூடாது. வைசூரி கண்ட பிள்ளைகளுக்குச் செய்யும் மாதிரி, கண்வலி உள்ள பிள்ளைகளுக்கும், வியாதி சுகமாகும்வரை, வகுப்புக்கு வரக்கூடாதென்ற கண்டிப்பான உத்தரவு இருக்கவேண்டும். கண்வலி காலத்தில், பள்ளிக்கூடத்தில் உள்ள எல்லாப் பிள்ளைகளுக்கும் Zinc Drops என்ற மருந்தையாவது, Boric Drops என்ற மருந்தையாவது (56-ம் பக்கம் பார்க்க) தினம் இரண்டு சொட்டு, இரண்டு கண்களிலும், காலை, மாலை போட்டுவந்தால், அநேகமாக இவ்வியாதி வராமல் தடுக்கலாம்.

ஒருவர் துவாலையை...

டிரக்கோமா (Trachoma).

'கண்ணில் சதை' என்று இதைச் சாதாரணமாகச் சொல்லுவார்கள். இது முதலில், மேல் இமையின் உட்-

புறத்தில் சிறுமணிகள் மாதிரி துவங்கிப் பிறகு அவைகளை புண்ணாகி, கடைசியில் கருவிழியிலும் புண் உண்டாக்கி, அதிக உபத்ரவத்தையும், பார்வை மங்கலையும் கொண்டுவந்து விடுகிறது. இவ்வியாதி உள்ளவர்களின் மேல் இமை தடித்து, தூக்கம் மேற்கொண்டவர்களுக்கு இருக்கும்மாதிரி, தொங்கியிருப்பதைப் பார்க்கலாம். சிலருக்கு இமையோரத்திலிருக்கும் மயிர் உள்பக்கம் திரும்பிக் கண்ணை உறுத்திக்கொண்டிருக்கும். இந்த வியாதியை துவக்கத்தில் கவனித்தால் தான் பலன் உண்டு.



சிறு மணிகள் மாதிரி...

மணிகளாய் இருக்கும்போது, ஆப்பரேஷன் மூலம் அவைகளைப் பூராவாக எடுத்து விட்டு வைத்தியம் செய்தால், வியாதி முற்றிலும் குணமாகலாம். ஆரம்பத்தில் கவனிக்காமல் பின்னால் என்ன வைத்தியம் செய்தாலும், பூராவாக குணமாவது கஷ்டம். உபத்திரவம் அதிகம் இல்லாதபடிமட்டும் பார்த்துக்கொள்ளுவதைத் தவிர, வேறொன்றும் அப்பருவத்தில் செய்ய இயலாது.

தூக்கம் மேற்கொண்ட...

இவ்வியாதியின் முக்கிய குணங்கள்: கண் எரிச்சல், கூச்சம், அடிக்கடி பீளை, வலி, பிறகு பார்வைமங்கல். துவக்கத்தில் இவை அதிகமாய் இராது. அதனால், இந்த வியாதி எப்பொழுது துவங்கினது என்று வியாதியஸ்தருக்கே தெரியாது. பிள்ளைகளுக்கு, காற்றுக்காலம் நீங்கலாக மற்ற நாட்களிலும் அடிக்கடி கண்வலி வந்துகொண்டும் அல்லது பீளை கட்டிக்கொண்டும் இருந்தால், இந்த வியாதியாக இருக்குமோ என்ற சந்தேகநிவர்த்திக்காக டாக்டரிடம் காண்பிப்பது நல்லது.

•பின்காலத்தில் இவ்வியாதியின் உபத்திரவம், யாவரையும் அவசியம் கண் வைத்தியரிடம் கொண்டுபோகச் செய்யும். அடிக்கடி போய் டாக்டரிடம் காண்பித்துச் சிகிச்சை செய்துகொண்டால், உபத்திரவத்தைத் தணித்துக் கொள்ளலாம். பார்வைக்கும் கெடுதல் வராது. அப்படி டாக்டரிடம் போக முடியாமல் இருந்தால், தினம் ஒருவேளை கண்ணில் ஒரு சொட்டு மீன் எண்ணெய் விட்டுக்கொண்டால், கொஞ்சம் குணம் இருக்கும். அதோடு, பீளை கட்டினால் படிக்காரத் தண்ணீர் (56-ம் பக்கம் பார்க்க) காலை, மாலை இரண்டு சொட்டு விடலாம். உடம்பு பலத்திற்குத் தகுந்தவைகளைச் சாப்பிடவேண்டும். சுத்தமான காற்று, உடம்பு சுத்தம் முதலியவைகளினால் இவ்வியாதியின் போக்கைக் குறைக்கலாம். புகைவரும் பக்கம் போகவே கூடாது. புகை இவ்வியாதியின் உபத்திரவத்தை அதிகரிக்கும்.

இமை தடித்து...

புகையண்டை போகப்படாது என்று பெண்களுக்குச் சொல்வது சாத்யப்படாதகாரியம் என்று சொல்லலாம். குமுட்டி அடுப்பு வைத்துக்கொள்ளலாம். தற்காலத்தில், சமையல் அறையில் புகையே வராத அடுப்புகள் தயாரித்திருக்கிறார்கள். அவைகள் இவ்வியாதியால் பீடிக்கப்பட்ட பெண்களுக்கு மிகுந்த உதவியாய் இருக்கும்.

Trachoma ஒரு தொத்து வியாதி. இது மற்றவர்களுக்குப் பரவாதபடி தடுக்க முடியும். இந்த வியாதி வந்தவர்களுடைய துண்டு, துணி, சோப் முதலியவைகளை மற்றவர்கள் உபயோகிக்கவே கூடாது. முக்கியமாக, இவர்கள்

ஒரே மை டப்பாவை எல்லாரும்...

கண் இமைக்குப் போட்டுக்கொள்ளும் மை டப்பாவை வேறு யாருமே உபயோகிக்கக்கூடாது. தென் இந்தியாவில், பிராமணப் பெண்களிடமும், முஸ்லீம் பெண்களிடமும் இந்த வியாதியை அதிகமாய்ப் பார்க்கிறோம். இவர்கள்தான் கண்மையை சகஜமாக இட்டுக்கொள்வதால், இந்த வியாதி மற்றவர்களைவிட இவர்களிடம் அதிகமாய்ப் பரவு

தற்கு, இந்த மைதான் காரணமோ என்று சந்தேகிக்க இடம் உண்டு. Trachoma உள்ளவர்கள், தங்கள் விரலால் கண்ணையும் தொட்டு, மையையும் தொடும்போது, வியாதியின் கிருமிகள் மைக்குள் போய்த் தங்கிவிடுகின்றன. அந்த மையை மற்றவர்கள் இட்டுக்கொள்ளும்போது, அந்தக் கிருமிகள் அவர்கள் இமைகளில் போய்ச்சார்ந்துகொண்டு, அந்த வியாதியை அவர்களுக்கும் உண்டாக்கக்கூடும்.

அசுத்தமான சுற்றுப்புறமும், சுத்தமின்மையும், தேவையான ஆகாரக்குறைவும், புகையடைந்த வீட்டில் குடியிருப்பதும், இவ்வியாதியை உண்டாக்க ஏதுவாய் இருப்பவைகள் என்று சொல்லலாம்.

Trachoma ஒரு கொடிய வியாதி. அநேகரின் கண்கள் இவ்வியாதிக்குப் பலியாகி இருக்கின்றன. என்றாலும், நாம் மேலே பார்த்தபடி, இது ஒரு தடுக்கக்கூடிய வியாதி. சரியான பாதுகாப்புகள் எடுத்துக்கொண்டோமானால், இவ்வியாதி நம் நாட்டில் எவ்வளவோ குறைந்து விடும்.

உயிர்ச்சத்துக் குறைவு.
(Vitamin Deficiency)

நாம் சாப்பிடும் ஆகாரத்தில், உடம்புக்குத் தேவையான சில சத்துக்கள் குறைவதினால், நம் நாட்டில் எத்தனையோபேர் பார்வை இழந்திருக்கிறார்கள். இக்குறை பல விதமாக ஏற்படலாம். வறுமை காரணமாக, சத்துள்ள ஆகாரம் உடம்பிற்குத் தேவையான அளவு கிடைக்காமல் இருக்கலாம். அல்லது, பணம் இருந்தும், அதை உடம்

பிற்குத் தேவையான உயிர்ச்சத்துள்ள ஆகாரத்திற்கு உபயோகிக்காமல், வாய்க்கு ருசியான, சத்தற்ற தின்பண்டங்களில் செலவழிக்கலாம். சிலருக்கு, கிராணிபோன்ற வயிற்றோட்டம் இருந்தால், சாப்பாட்டின் சத்து உடம்பில் ஏறுகிறதில்லை. உடம்பை உருக்கும் நோய் உள்ளவர்களுக்கும், வயிற்றில் பூச்சி உள்ளவர்களுக்கும், சாப்பிடும் ஆகாரத்தில் உள்ள சத்து முழுவதும் உடம்பின் தேவைக்குப் பிரயோஜனமாவதில்லை. இதனால் பலவித வியாதிகள் உண்டாகின்றன. அவைகளில் முக்கியமானது கண்ணைப் பொறுத்தது.

இப்படி உயிர்ச்சத்து, முக்கியமாக Vitamin A குறைவுள்ளவர்களுக்கு, முதலில் அந்திமாலை நோய் உண்டாகிறது. அதாவது, இருட்டில் பார்வை சரியாய்த் தெரிகிறதில்லை. சினிமா தியேட்டரில், படம் ஆரம்பித்தபின் உள்ளே போனால், தங்கள் இடத்தைக் கண்டுபிடிக்க, மற்றவர்களைவிட கொஞ்சநேரமாகுமானால், ஒருவேளை இந்த உயிர்ச்சத்துக் குறைவினால் ஏற்பட்ட கோளாறாய் இருந்தாலும் இருக்கலாம்.

அந்திமாலைக்குப்பின், கண்ணின் வெள்ளை விழி லேசாகப் புகையடைந்ததுபோலாகிறது. பிறகு கறுப்பு விழியும் தன் பிரகாசத்தை இழந்து, கடைசியில் புண் ஏற்பட்டு, பார்வையே போய்விடுகிறது. இவர்களுக்கு வேண்டியதெல்லாம் Vitamin A உயிர்ச்சத்து. இதை உடம்பில் ஏறும்படி செய்தால், இந்த வியாதி சுலபமாகச் சுகமாகிவிடும். வைட்டமின் A உயிர்ச்சத்துக்கள் அதிகமாயுள்ள சில வஸ்துக்கள்: மீன் எண்ணெய், தக்காளிப்பழம்,

பசலிக்கீரை, மற்ற கீரைவகைகள், முட்டைகோஸ், முள்ளங்கி, ஆட்டின் கல் ஈரல், வெண்ணெய் முதலியவை.

இந்த வியாதியின் கொடுமையை, தாய்ப்பால் இல்லாத பிள்ளைகளிடத்தில் அதிகமாய்ப் பார்க்கலாம். கண்ட பாலைக் கொடுப்பதால், வயிற்ருேட்டம் ஏற்படுகிறது. சாப்பிடுவதெல்லாம் வெளியே போய்விடுவதால், சத்து எதுவும் உடம்பில் ஏறுகிறதில்லை. சிலநாட்களில், பிள்ளை மெலிந்து, எலும்பாய்ப் போவதுடன், வெள்ளை விழி அழுக்கடைந்தது போலாகி, பிறகு கரு விழியும் அழுகி பார்வை கெட்டு விடுகிறது. உடம்பு சுகமானபின், கண்ணும் சுகமாகி விடும் என்று அநேகர் நினைத்துக் கண்ணைப்பற்றிக் கவலைப் படுகிறதில்லை. கண் அழுகிப்போனபின் அதில் பின்னுல் பார்வை எப்படி வரக்கூடும். சிலசமயங்களில், இந்த வியாதியால் பீடிக்கப்பட்ட குழந்தைகள், கண்ணைச் சரியாய்த் திறக்கிறதில்லை. கருவிழி புண்ணுகி அழுகிப்போவது மற்றவர்களுக்குத் தெரிகிறதில்லை. இதனுலும், நாட்கள் கடந்து, பிறகு கண்ணை சுகப்படுத்தக்கூடாத நிலைமை ஏற்படுவதுண்டு.

இம்மாதிரி தாய்ப்பால் இல்லாமல், வயிற்ருேட்டம் ஏற்பட்டுப் பார்வையை இழக்கும் குழந்தைகள் தென் இந்தியாவில் ஏராளம். துவக்கத்தில் கவனித்தால், இவர்கள் பிற்காலத்தில் குருடராய் இருக்கவேண்டிய அவசியமேயில்லை. தாய்ப்பால் இல்லாத குழந்தைகளுக்கு நல்ல சத்துள்ள செரிக்கக்கூடிய ஆகாரம்தான் கொடுக்கவேண்டும். வயிற்ருேட்டம் ஏற்பட ஆரம்பித்தால், உடனே மருத்துவரிடம் காண்பித்துக் காரணத்தைக் கண்டுபிடித்து, அதை

நிறுத்தவேண்டும். அதோடு, அக்குழந்தைக்கு, வைட்டமின் A உள்ள ஆகாரம், மருந்து இவைகளை அது சுலபமாய் ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய முறையில் கொடுக்கவேண்டும். இவைகளைக் காலதாமதமின்றிச் செய்தால், அப்பிள்ளையின் பார்வையை நிச்சயமாய்க் காப்பாற்றலாம்.

வைசூரி.

வைசூரியினாலும் அநேகம்பேருக்குக் கண்கள் கெட்டுப்போவதுண்டு. கண்ணுக்குப் பக்கத்தில் அம்மைக் கொப்பளம் கண்டால், அதன் சீழ் கருவிழியையும் தாக்கி, அதைக் கெடுத்துப் பார்வையைப் போக்கி விடுகிறது. குழந்தை பிறந்தவுடனும், பிறகு 5 வருஷத்திற் கொருதடவையும், அம்மை குத்திக் கொண்டால், வைசூரி வராது. அப்படி வந்தாலும், கண் இமையோரம் கொப்பளம் கண்டால் மெத்தென இருக்கக்கூடாது. மாரியம்மன் கோபித்துக் கொள்ளும் என்று பயந்து, அநேகர் அச்சமயத்தில் ஒரு வைத்தியமும் செய்யவிடுவதில்லை. இது ஒரு பெரிய மதியீனம். இப்படிக் கவனியாமல் விட்டு, கருவிழி பூராவும் வெள்ளையாய்ப்போய், பார்வை இழந்து திண்டாடுபவர்கள் நம் நாட்டில் எத்தனையோபேர் இருக்கிறார்கள். சரியானபடி கவனித்தால், அப்படிப் பார்வை கெட்டுப்போகாதபடி

அம்மை குத்திக்கொண்டால்...

பிரயாசைப்பட வழி உண்டு. முக்கியமாக கவனிக்கவேண்டியது, கண்ணில் அழுக்கடைய விடக்கூடாது. போரிக் தண்ணீரில் நனைத்த (56-ம் பக்கம் பார்க்க) சுத்தமான பஞ்சின்மூலம், இலேசாக, கண்ணில் ஒட்டியிருக்கும் பீளையை அடிக்கடி சுத்தம்பண்ணவேண்டும். இமையோரத்தில், சுத்தமான விளக்கெண்ணெயை இலேசாகத் தடவி வைக்கலாம். கறுப்பு விழியில் வெள்ளை ஏதாவது தெரிந்தால், உடனே டாக்டரைக் கூப்பிட்டுக் காண்பிக்கவேண்டும். கொப்பளத்தின் சீழ் கண்ணுக்குள் போய்த் தங்காதபடி சுத்தமாக வைத்துக்கொண்டால், அநேகமாக கறுப்பு விழி தாக்கப்படாது. கறுப்பு விழிக்கு ஒன்றும் வராதவரை பார்வைக்குப் பயமேயில்லை.

மேகநீர் வியாதிகள்.

கெட்ட நடத்தையினால், வெட்டை, கிரந்தி முதலிய வியாதிகள் வந்து, அதனால் அநேகருக்குக் கண்பார்வை போய்விடுகிறதுண்டு. இவ்வியாதிகளினால், பெரியவர்களுக்குமட்டுமல்ல, ஒன்றுமறியாத அவர்கள் பிள்ளைகளுக்கும் கண்கெடுதல் ஏற்படுகிறது. பிறவிக்குருடாய்ப் பிறப்பதின் ஒரு முக்கிய காரணம் பெற்றோரின் துர்நீர் வியாதிகளே.

இவ்வியாதிகள் இருவகைப்படும். ஒன்று வெட்டை நீர் என்று சொல்லுவார்கள். இந்த நீர் கண்ணில் பட்டால், கண் வீங்கி, சிவந்து, ஏராளமான பீளை தள்ளி, 2, 3 நாட்களில் கருவிழியும் புண்ணாகி, கடைசியில் பார்வையும் போய்விடும். ஏராளமான பீளையுடன் கண்வலி வந்தால், உடனே ஆஸ்பத்திரிக்குக் கொண்டுபோகவேண்டும். காலதாமதமே

கூடாது. வீட்டு வைத்தியம் என்ன செய்தாலும் பிரயோஜனமிராது. ஆஸ்பத்திரியிலும், மிகுந்த கவனிப்பாய், கடுமையான வைத்தியம் செய்தால்தான், பார்வையைக் காப்பாற்றலாம்; அப்படிப்பட்ட கொடிய வியாதி இது.

வெட்டைநீர் வியாதியுள்ள தாய்க்குப் பிறக்கும் குழந்தைக்கு இவ்வியாதி வருவது சகஜம். பிள்ளை பிறக்கும் போது, இந்த வியாதியின் கிருமிகள் அதன் கண்ணுக்குள் பட்டுவிடுகின்றன. சிலநாட்களில் கண் சிவந்து, வீங்கி, பீளை தள்ள ஆரம்பிக்கிறது. 'கண்வலிதானே, சூடு அதிகமாய் இருக்கிறது, தலைமுழுக்கு இருந்தால் சரியாய்ப் போய்விடும்' என்று மிதமாய் இருந்தால், கண் தொலைந்துபோய்விடும். ஆகையால், புதிதாய்ப் பிறந்த பிள்ளையின் கண்ணில் பீளை ஏற்பட்டால், அது கொஞ்சமாய் இருந்தாலும், அதிகமாய் இருந்தாலும், ஆஸ்பத்திரிக்கு உடனே கொண்டு போவது நலம்.

பொதுவாக, இவ்வியாதி சிசுக்களுக்கு வராமல் தடுக்க முடியும். அத்தாட்சி பெற்ற எந்த மருத்துவ தாதிக்கும் இதற்கு என்ன செய்யவேண்டும் என்று தெரியும். பிள்ளை பிறந்தவுடன் Silver Nitrate Solution 2% என்ற மருந்தை இரண்டு கண்களிலும் ஒவ்வொரு சொட்டு விட்டு விட்டால் அப்பிள்ளையின் கண்ணில் பட்ட வெட்டைநீர்க் கிருமிகள் இறந்துபோய்விடும். அந்த வியாதி உண்டாகாது.

மற்றொரு துர்நீர் வியாதியைக் கிரந்தி என்று சொல்வார்கள். இந்த வியாதியும் கண்ணைத் தாக்கிக் கெடுப்பதுண்டு. சிலருக்குக் கண்ணில் புண், உபத்திரவம் முதலியுவை உண்டாக்கும். சிலருக்கு, பின்காலத்தில், கண்

நரம்பையும் பார்வை திரையையும் தாக்கி, கொஞ்சம் கொஞ்சமாக, பார்வையைக் குறைத்துவிடும். இவர்கள் பிள்ளைகளுக்கும் பிறவிக்கோளாறுகள் ஏற்படலாம்.

கிரந்தி வந்தவுடன் வைத்தியம் செய்துகொண்டால், பின்னுக்கு இத்தொந்தரவுகள் எல்லாம் ஏற்படா. ஆனால், உடனே வைத்தியம் செய்துகொள்ளத்தவறி, பின்னால் கண் தாக்கப்பட்டால், அப்பொழுதாகிலும் ஆரம்பத்தில் பார்த்தால், பார்வை அதிகமாகக் கெட்டுப்போகாதபடி பிரயாசப்படலாம்.

வெட்டை, கிரந்தி வியாதிகள் துர்நடக்கையால் உண்டாகிறவை. துர்நடக்கையைத் தவிர்த்தால், அவர்களுக்கும், அவர்கள் பிள்ளைகளுக்கும் இந்த வியாதிகளால் வரும் பீடை பிடிக்காது. அப்படியே இந்த வியாதிக்குள் அகப்பட்டுக்கொண்டாலும், வெட்கப்படாமல், உடனே போய் வைத்தியம் செய்துகொண்டால், துர்நீர் எல்லாம் வடுபட்டுப்போம். துவக்கத்தில் கவனித்தால், இவைகள் எல்லாம் இலேசாக சுகமாகக்கூடிய வியாதிகள். ஆனால், வெட்கத்தினாலோ, அசமந்தத்தினாலோ, அல்லது அசட்டையினாலோ, காலாகாலத்தில் வைத்தியம் செய்துகொள்ளத் தவறினால், முன் சொன்னபடி, அவர்கள் மட்டுமல்ல, துர்ப்பாக்கியமாய்ப் பிறக்கும் அவர்களின் பிள்ளைகளும், சந்ததிகளும் பலவித கஷ்டங்களுக்கு உள்ளாவார்கள்.

போலி வைத்தியம்.

நாட்டு வைத்தியத்தாலும், அறிவீனமான பழக்கவழக்கங்களினாலும் கண் கெடுவதுண்டு. ஒருவன் மயக்கமாய்க் கிடந்தால், அவனுக்கு ஸ்மரணை உண்டாக்க, வெங்காயச்

சாற்றையோ அல்லது வேறு காரமான மருந்தையோ கண்ணில் போடுகிறார்கள். இந்தக் காரமான மருந்து, சிலசமயங்களில், கண்ணைப் புண்ணாக்கி, அதிக அவஸ்தையில் கொண்டு வந்துவிடுகிறதுண்டு. சுரம் கண்டு, காய்ச்சல் அகோரத்தில் ஸ்மரணையற்றிருந்தால், உடம்பின் சூட்டைக் குறைத்தால், சுயநினைவு வரும். ஆனால், அதைச் செய்யாமல், மயக்கம் தெளிய, கண்ணுக்குள் காரமான மருந்துகளைப் போட்டுப் புண்ணாக்கிவிடுவதுண்டு. சில இடங்களில் தேள் கொட்டிவிட்டால், கண்ணில் புகையிலைச் சாற்றை விடுகிறார்கள். அப்பொழுது விஷக்கடுப்பு போய்விடுமாம். வாஸ்தவம்தான். கண்ணில் ஏற்படும் எரிச்சலில், தேள் கடுப்பு ஒருவேளை தெரியாமல் போய்விடலாம்; கண்ணில் காயம் ஏற்பட்டால் உடனே கோழி இரத்தம் போடுவது அநேக இடங்களில் வழக்கம். அது ஆழ்ந்த அல்லது அசுத்தமான காயமாய் இருந்தால், இதற்கு முன் சொன்னபடி, உடனே கண்ணைக் கூடியவரை சுத்தமாக, ஆஸ்பத்திரிக்குக் கொண்டுபோனால்தான் விமோசனம் உண்டு. இல்லாவிட்டால், கண்ணும் போய், கோழியும் வீணாகப் பலியாகும்.

நாட்டு வைத்தியத்தாலும்...

சூரிய வெளிச்சம் கண்ணுக்கு நல்லது என்று சிலர் எண்ணி, சூரியனை நேராக வெறும் கண்ணால் பார்ப்பதுண்டு. அது தவறு. சூரிய கதிர்கள் ஒரு வில்லை (lens)

மூலம் பஞ்சின்மேல் படும்போது, அப்பஞ்சு தீப்பிடித்து எரிய ஆரம்பிப்பதை நாம் பார்த்திருக்கிறோம். அப்படியே சூரிய வெப்பக் கதிர்கள் நேராகக் கண் உள்ளே உள்ள வில்லைமூலம் செல்லுமாகில், பார்வை திரையின் முக்கிய பாகத்தை எரித்துவிடும். கிரகண சமயத்தில், இவ்வாறு சூரியனை நேராகப் பார்த்து, பார்வைக்குப் பங்கம் விளைவித்துக்கொள்வதுண்டு. கிரகண சமயத்தில், சூரியனை நேராகவோ, தண்ணீரில் அல்லது கண்ணாடியில் பிரதிபிம்பிக்கும் போதோ பார்க்கக்கூடாது. புகைக்கரியடைந்த கண்ணாடி மூலம் சிலர் பார்ப்பதுண்டு. இதுவும் அவ்வளவு நல்லதல்ல. ஒவ்வொரு இடங்களில் அக்கரித்தூள் ஒட்டியில்லாமல் இருக்கலாம். அந்தப் பாகத்தின் மூலமாக, சூரிய வெப்பக்கதிர்கள் கண்ணைத் தாக்கலாம். சூரிய கிரகணத்தை நல்ல, உயர்ந்த கருப்புக் கண்ணாடி மூலமாய்த்தான் பார்க்கவேண்டும்.

சூரியனை நேராக...

குடி, புகையிலை முதலியவைகளை மிதமிஞ்சி உபயோகித்தாலும் பார்வை கெடலாம். மதுவிலக்கு எங்கும் இருப்பதால், குடியைப் பற்றிக் கவலையில்லை. புகையிலையை தாம்பூலத்தோடாவது, அல்லது புகையாகவோ அல்லது மூக்குப் பொடியாகவோ மிதமிஞ்சி உபயோகித்தால், நரம்புத்தளர்ச்சி ஏற்படுவதோடுமட்டுமல்லாமல், நேத்திர நரம்புகளும் தாக்கப்பட்டு, பார்வைக்குப்

சிகரெட் குடித்தால்...

பங்கம் ஏற்பட வழி உண்டாகிறது. சிகரெட், பீடி குடிப்பதை உடனே, அறவே நிறுத்தி நரம்புத் தளர்ச்சிக்கு மருந்து சாப்பிட்டால், பார்வை தெளிவு கொடுக்க ஆரம்பிக்கும்.

வயோதிபப்பருவ வியாதிகள்.

சுமார் 40 வயதிற்குமேல், இரண்டு முக்கிய வியாதிகளால் பார்வை மங்குவதுண்டு. ஒன்று Glaucoma என்று சொல்வார்கள். இதில், கண்ணுக்குள் உள்ள நீர் வெளியே போக வழியில்லாமல், பார்வை நரம்பை அமுக்கி அதைக் கெடுத்துவிடுகிறது. பார்வை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மங்கி, கடைசியில் முழுவதும் கெட்டுப்போய்விடுகிறது. இப்படி மங்குவதைப் பலர்—படித்தறிந்தவர்கள் கூட—முதலில் கவனிக்கமுடிகிறதில்லை. வெகுதூரம் கெட்டுப்போனபின்தான், அது அவர்களுக்குத் தெரிவதுண்டு. இதற்குக் காரணம், இந்த வியாதியினால் முதலில் நேர்ப்பார்வை அவ்வளவு பாதிக்கப்படுகிறதில்லை. பக்கத்துப்பார்வைதான் வரவரக் குன்றி, வியாதி முற்றி, பார்வை ஏதோ ஒரு குழாயின் வழியாய்ப் பார்க்கிறதுபோல் இருக்கும். கடைசியில் நேர்ப்பார்வையும் மங்கிப்போய்விடும்.

சிலருக்கு, முதலில், விளக்கைச்சுற்றி ஒரு பிரகாசம் தெரியும். சில பொருள்களைச்சுற்றி வர்ணங்கள் தெரியலாம். சிலருக்கு அடிக்கடி தலைவலி அல்லது கண்ணில் வலி வரலாம். வலி வரும் ஒவ்வொரு தடவையும், பார்வை கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் குறைந்துவரும். இப்படி படிப்படியாகக் குறைந்து, இறுதியில் முழுவதும் போய்விடும்.

இந்த வியாதி வந்தால் பார்வை மங்கல் தொடங்கின வுடனேயே, ஆஸ்பத்திரிக்குப் போய் சிகிச்சை செய்து கொள்ளவேண்டும். அங்கே, உள்ளே அடைபட்டிருக்கும் நீர் வெளியே வர ஏற்பாடு செய்வார்கள்; மேற்கொண்டு சேதம் வராது. பார்வை பூராவும் மங்கலானபின் போனால், பிரயோஜனமேயில்லை. கண் நரம்பு உயிரற்றுப்போனபின், அதற்குப்பிறகு உயிர் வரவைக்க முடியாது. பார்வை கொஞ்சமாகிலும் இருக்கும்போது போனால், அச்சமயம் இருக்கும் பார்வையைக் காப்பாற்ற முடியும். ஆனால், சாதாரணமாக, ஜனங்கள் "பின்னால் போகலாம்," "இன்னும் கொஞ்சம் பார்வை இருக்கிறது, இந்த வயதிற்கு இது போதும்" என்றெல்லாம் தள்ளிப்போட்டுக்கொண்டே போய், பிறகு ஏமாந்துபோகிறார்கள். இவ்விதமாய் கண் குருடாய் இருப்பவர்கள் அநேகர்.

இம்மாதிரி கண்ணில் நீர் அடைப்பதால், சிலசமயங்களில், திடீரென்று கண்ணில் பொறுக்கமுடியாத வலி தோன்றும். அநேகமாக, சுரம் வந்தபின் இம்மாதிரி உபத்திரவம் துவங்குவதுண்டு. கண் சிவந்திருக்கும். கருவிழி பிரகாசமற்றிருக்கும். வாதை அதிகமாயிருந்தால், வாந்தியும் இருக்கும். 35-40 வயதிற்குமேல், காரணமில்லாமல், திடீரென்று இம்மாதிரி வலி துவக்கினால், அநேகமாக இந்த வியாதியாகத்தான் இருக்கலாம். இதற்கு உடனே ஆஸ்பத்திரிக்குப் போகவேண்டும். தாமதிக்கும் ஒவ்வொரு மணி நேரமும் பார்வைக்கெடுதியை அதிகரிக்கும். "வலி கொஞ்சம் குறைந்தபின் போகலாம்," "இந்த உபாதையில் எப்படிப் பிரயாணம் செய்வது?" என்று இருக்கக்கூடாது. ஆஸ்பத்திரி தூரத்தில் இருந்து, போய்ச்சேர இரண்டொரு

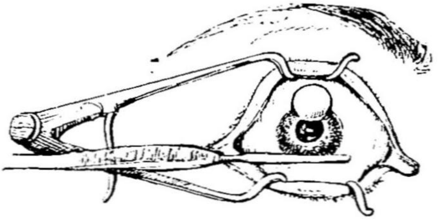
நாட்கள் ஆகுமானால், நன்றாய்ப் பேதியாகும்படி பேதி உப்பு மருந்து கொடுக்கவேண்டும். கண்ணுக்குச் சுடுநீர் ஒத்தடம் (56-ம் பக்கம் பார்க்க) கொடுக்கலாம். காப்பி கொடுக்கக்கூடாது. பார்லி தண்ணீர் ஆகாரம் மட்டும் ஆஸ்பத்திரி போய்ச் சேரும்வரை கொடுக்கலாம். உபாதை அதிகமாயிருந்தால் உள்ளூர் டாக்டரின் ஆலோசனையின் பேரில் வலி நிவாரண மாத்திரைகள் கொடுக்கலாம்.

மற்றொரு வயோதிப பருவ வியாதி காட்டராக்ட் (Cataract) என்பது. இதைக் கண்ணில் பூ, புரை, படலம் என்றெல்லாம் சொல்வார்கள். இந்த வியாதியிலும், பார்வை வரவர மங்கிக்கொண்டேபோகும். துவக்கத்தில் கண் கூச்சம் இருக்கும். வெளிச்சம் அதிகமாய் இருக்கும் இடத்தைவிடக் குறைவாய் இருக்கும் இடத்தில் பார்வை நன்றாய்த் தெரியும். சிலருக்கு வெள்ளெழுத்து மாறி, கண்ணாடியில்லாமல் வாசிக்கக்கூடிய சக்தி மறுபடியும் கிடைக்கும். ஆனால், இந்தக் கிட்டத்துப் பார்வை சிலகாலத்தில் மறைந்து, பூராவும் மங்கிவிடும். ஆனால் எவ்வளவு மங்கினாலும், ஆப்பரேஷன் செய்து அந்தப் பூவை வெளியே எடுத்துவிட்டால், மறுபடியும் நல்ல பார்வை தெரியும். ஆப்பரேஷன் என்றால் பயப்படவேண்டியதில்லை. வலி இருக்காது. உயிருக்கு ஆபத்து ஒன்றும் இல்லை.

கண் கூச்சம்

ஆனால், அநேகர் பணம் முதலிய வசதியில்லாமையினாலோ, அல்லது ஆப்பரேஷனுக்குப் பயந்தோ, அல்லது ஆஸ்பத்திரியில் போய்ப் படுத்திருக்கவேண்டுமே என்ற

சங்கடத்தினாலேயோ, அப்பூவை எடுத்துக்கொள்ளச் சம்மதியாமல், குருடராகவேயிருந்து, தங்களுக்கும் மற்றவர்களுக்கும் கஷ்டம் கொடுத்துக்கொண்டிருக்கிறார்கள். இவர்களை ஏமாற்றிப் பணம்பிடுங்க "இவ்வியாதியை மருந்திலேயே, அதுவும் வீட்டிலேயே, ஒரே வினாடியில் சொஸ்தமாக்கிப் பார்வை தெரியவைக்கிறேன்" என்று சொல்லிக்கொண்டு, சில போலி வைத்தியர் கிராமாந்திரங்களில் சுற்றித்திரிகிறார்கள். இவர்கள் ஒருவித ஊசிமூலமாகப் பூவை கண் உள்ளுக்குத் தள்ளிவிடுகிறார்கள். பார்வை உடனே தெரிகிறது. ஆனால், அது 2, 3 நாட்களுக்குத்தான். பெரும்பாலானவர்களுக்கு, சிலநாட்களுக்குள் குத்தும் வலியும் எடுக்க ஆரம்பித்துவிடுகிறது. இம்மாதிரி கெட்டுப்போன கண்களில் மறுபடியும் பார்வை வரவழைக்க முடியாது. வலி உபத்திரவம், புண் அதிகமாய் இருந்தால், அக்கண்ணையே தோண்டி எடுத்துவிடவேண்டியிருக்கும். இந்தப்பிரகாரம் வலி ஆரம்பிப்பதற்குள் அந்தப்போலி வைத்தியர் வேறு ஊர்களுக்குப் போய்விடுகிறார்கள். சமீபத்தில்தான், சென்னை சர்க்கார் இம்மாதிரி வைத்தியம் செய்து கண்ணைக் கெடுப்பவர்களைத் தண்டிக்கச் சட்டம் இயற்றி இருக்கிறார்கள். இவ்வைத்தியம் செய்யும் யாரும் தண்டிக்கப்படலாம்.



கண்ணில் இருந்து எடுக்கப்படும் பூ

இந்த காட்டராக்ட் என்ற வியாதியை மருந்திலேயே குணப்படுத்தி விடுவதாக அநேகர் பத்திரிகைகளில் அடிக்கடி விளம்பரம் செய்கிறார்கள். வியாதி காட்டராக்டாய் இருக்குமாகின், இம்மருந்துகளால், அநேகமாக பிரயோஜனமில்லை. இவைகளில் சில கண்ணுக்குக் கெடுதியை உண்டாக்கக்கூடியவைகளாயும் இருக்கின்றன. ஆகையால், விளம்பரங்களில் சொல்லியிருப்பதைப் பார்த்து ஏமாந்து போகாமல், டாக்டருடைய யோசனையைக்கேட்டு, அதன்படி நடப்பது நல்லது.

காட்டராக்ட் துவங்கி மங்கல் ஆரம்பிக்கும்போது, சிலர் நந்தியாவட்டைப் பூவின் சாற்றைக் கண்ணில் போடுவதுண்டு இதைப்போட்டால், பார்வை கொஞ்சம் தெளிவாகத் தெரியும்போல் இருக்கலாம். ஆனால், அதை உபயோகிப்பது மிகவும் அபாயகரமானது.

கண்ணீர்ப்பை

மூக்குக்கும் கண்ணுக்கும் நடுவே கண்ணீர் தங்கும் பை ஒன்று இருக்கிறது. பல காரணங்களினால் இதில் சீழ் பிடிக்கலாம். முதலில், அது வலியில்லாத சிறு கட்டியாக, கண் ஓரத்தில் மூக்குப் பக்கத்தில் இருக்கும். அதை அமுக்கினால், சீழ் கண்ணுக்குள் அல்லது மூக்கின் உள்ளே ஓடிவரும். வலியில்லையே, அதனால் என்ன கெடுதி என்று இதை விட்டுவைக்கக்கூடாது. சில சமயங்களில் சீழ் சதைக்குள் போய்விடுமானால், முகத்தின் அந்தப் பக்கமே வீங்கி உபத்தரவம் கொடுக்கும். பின்னால் பெரிய கட்டியாகத் தோன்றி, உடைந்து, பிறகு ஒரு குழாய் உண்டாகி அதில் சலம் வந்துகொண்டிருக்கும். அதைவிட மோசம் என்னவென்றால், கண்ணின் கருவிழியில் மிகவும் லேசான

ஒரு காயம்பட்டாலும், அக்காயத்தின் வழியாக, அந்த சீழ்க்கிருமிகள் கண்ணுக்குள்ளேசென்று கண்ணை முழுவதும் பாழாக்கிவிடும். கண்ணில் எப்பொழுது எந்தக் காயம் ஏற்படும் என்று யாராலும் சொல்ல முடியாது. ஒரு சிறு தூசி கருவிழியில் அழுத்தியிருந்தாலும் போதும். ஆகையால், இந்தக் கண்ணீர்ப்பையில் சீழ்ப்பிடித்திருந்தால் அதைப்பற்றி மெத்தெனவாய் இராமல், முன் ஜாக்கிரதையாகவே எடுத்துவிடுவது அவசியம். காயம் ஏற்பட்டால் பார்த்துக்கொள்ளலாம் என்று மிதமாய் இருப்பது ஆபத்தாய் முடியும். கிராமங்களிருப்பவர்களுக்கு, கண்ணில் ஒரு சிறு காயம்பட்டு, 3, 4 நாட்களில் கண் சீழ்ப்பிடித்துக் கெட்டுப்போவதற்கு இந்த நீர்ப்பை ஒரு முக்கிய காரணம் என்று சொல்லலாம்.

கண்ணாடி

இக்காலத்தில் யாரும் கண்ணாடி போடுவது சர்வசாதாரண மாகிவிட்டது. "அந்தக்காலத்தில் எல்லாம் கண்ணாடி உண்டா? இதெல்லாம் நவீன நாகரிகத்தால் வந்த கேடு" என்று சில பெரியவர்கள் சொல்லுவார்கள். "இந்த மண்ணெண்ணெய் விளக்கும், மின்சார விளக்கும் வந்தபின்தான் பிள்ளைகளின் கண் இப்படிக் கெட்டுப் போய்விட்டது," என்று கண்ணாடிபோட்ட தன் பேரன் பேத்தியைப் பார்க்கும் போதெல்லாம் பாட்டி சொல்லு•

கண்ணாடி போட்ட பேத்தியைப்...

வாள். அந்தக்காலத்தில், அவ்வளவு கூர்மையான பார்வையின் அவசியமும் கண்ணுக்கு அதிக வேலை கொடுக்கவேண்டிய சிரமமும் இருந்ததில்லை. படித்தவர்கள் மிகவும் சொற்பம் அக்காலத்தில். இப்பொழுது, எல்லாரும் படிக்கக்கூடிய பத்திரிகைகளும் புத்தகங்களும் ஏராளம். தற்காலத்தில், நம் தொழில் எல்லாம் சிறு எழுத்துக்களையும், நுட்பமான காரியங்களையும் பார்ப்பதிலேயே இருக்கின்றன. ஆகையால், ஜீவனத்திற்கு, கண்பார்வை 100-க்கு 100 சதவிகிதம் சுத்தமாய் இருக்கவேண்டியது அவசியமாய் இருக்கிறது. நுட்பமாய்ப் பார்க்கக்கூடிய சக்தி இல்லாதபோது கண்ணாடியின் உதவி தேவையாய் இருக்கிறது.

எல்லாரும் நல்ல கண்களோடே பிறக்கவில்லையா, அல்லது கண்ணாடியின் உதவி தேவையாய் உள்ள கண்களோடேதான் பிறக்கிறார்களா என்று கேட்கலாம். வெகு சிலரைத்தவிர மற்றெல்லாரும் நல்ல கண்களோடேதான் பிறக்கிறார்கள். ஆனால், அஜாக்கிரதையாலும், சரியானபடி நேத்திரத்தைப் பாதுகாத்துக்கொள்ளாததினாலும்தான் பின்னால் கண்ணாடிபோடவேண்டிய நிலை ஏற்படுகின்றது.

மேல்நாட்டில் ஒரு இடத்திலே, பள்ளிக்கூடப்பிள்ளைகளின் கண்களை ஒழுங்காகப் பரிசோதித்து. ஒரு கணக்கு எடுத்தார்கள். கீழ்வகுப்பில், பார்வை குறைவாய் இருந்தவர்களின் எண்ணிக்கை வெகு சொற்பம். உயர்நிலைப் பள்ளி வகுப்புகளில் 100-ல் 20 பேருக்கு இயல்புக்கு (Normal Sight) குறைவான பார்வையாய் இருந்தது. ஆனால் கலாசாலை வகுப்புகளிலோ, 100-க்கு 50 பேருக்கு மேல் கண்ணாடி போடவேண்டியிருந்தது.

அப்படியானல் படிப்புதான் பார்வையை இப்படிக் கெடுக்கிறதா, அல்லது வேறு காரணம் எதுவும் உண்டோ என்று ஆராய்ந்து பார்க்கும்போது கண்ணைச் சிறுவயதி லிருந்து ஒழுங்காய்ப் பேணிக்கொள்ளாததினுல்தான் இம் மாதிரி குறைவு ஏற்படுகிறது என்று தெரியவந்தது. அதன் பிறகு அங்கே, இளமைப் பருவத்திலிருந்தே கண்ணைக் காப்பாற்றிக்கொள்ள பல விதிகளை ஏற்படுத்தி, ஜனங்கள் எல்லாரும் அவைகளை அநுசரிக்கும்படி பயிற்சி அளித்து வருகிருர்கள். அவைகளில் சில முக்கியமானவை என்ன வென்ருல் :—

முதலாவதாக, மிகச் சிறுவயதிலேயே சிறு சாமான் களைப் பக்கத்தில் வைத்துப்பார்க்கவோ, பொடி எழுத் துள்ள புஸ்தகங்களைப் படிக்கவோ விடக்கூடாது. சிறுவர் கள், பாலர் பாடப்புஸ்தகத்தில் உள்ள எழுத்துகளின் பருமனுக்குச் சமமான எழுத்துக்களை அல்லது படங்களைப் பார்க்கலாம். 6 வயதிற்குமேல், இன்னும் கொஞ்சம் சிறிய எழுத்துள்ள புஸ்தகங்களைப் படிக்கலாம். 12 வயதிற்கு மேல்தான், நல்ல காகிதத்தில் அச்சிடப்பட்ட வாரப் பத்திரிகைகள் அல்லது புஸ்தகங்களைப் படிக்கவிட வேண்டும். பிள்ளை ஆவலாய்ப் படிக்கிறதேயென்று மகிழ்ந்து, சிறு வயதிலேயே, பொடி எழுத்துகள் உள்ள புஸ்தகங்களையோ, வாரப்பத்திரிகைக் கதைகளையோ படிக்கவிடுவது கெடுதி. Short-sight என்ற சமீபப் பார்வை உண்டாவதற்கு இது ஒரு முக்கிய காரணம்.

சிறுவர் வாசிக்கக்கூடிய எழுத்தின் பருமன்

ஐந்து, ஆறு வயது பிள்ளைகள் படிக்கும் புஸ்தகத்தில் இருக்க வேண்டிய எழுத்துக்கள் இவைகள்.

ஆறுமுதல் எட்டு வயதுவரை உள்ள பிள்ளைகள் படிக்கும் புஸ்தகத்தில் இருக்கவேண்டிய எழுத்துக்கள் இவைகள்.

எட்டுமுதல் பன்னிரண்டு வயதுவரை உள்ள பிள்ளைகள் படிக்கும் புஸ்தகத்தில் இருக்கவேண்டிய எழுத்துக்கள் இவைகள்.

பன்னிரண்டு வயதிற்குமேல்தான் இம்மாதிரி எழுத்துள்ள புஸ்தகங்களைப் படிக்கலாம். பொடி எழுத்துள்ள புஸ்தகங்கள் அல்லது பத்திரிகைகளை சிறுவயதில் படிப்பது நல்லதல்ல.

வெளிச்சம் குறைவாக இருக்கும்போது படிக்கும் பழக்கமும் சமீபப்பார்வை உண்டாக ஒரு காரணமாகும். பள்ளிக்கூடத்திலும், வீட்டில் படிக்கும் இடத்திலும், போதுமான வெளிச்சம் இருக்கவேண்டும். விளக்கை ஏற்ற சோம்பல்கொண்டு, பிள்ளைகள் கூர்ந்து நோக்கிப் படிப்பதைப் பார்க்கலாம். இது ஒரு கெட்ட பழக்கம். பெற்றோர் இதைக் கவனித்து, பிள்ளைகளை இப்படிப் படிக்க விடக்கூடாது. சாயங்கால நேரங்களில் அவர்கள் திறந்த வெளியில், ஓடியாடும் விளையாட்டில் ஈடுபடவேண்டுமே யொழிய, வீட்டில் உட்கார்ந்துகொண்டு, புஸ்தகத்தில் தலை கவிழ்ந்திருக்கக்கூடாது.

சிலர் இடைவிடாமல், கண்களுக்குச் சற்றும் ஓய்வில் லாமல் படிக்கிறார்கள். அது முக்கியமாக சிறு வயதில் கெடுதி. கண்கள் எப்பொழுதும் சமீபத்தில் உள்ளவை களையே பார்த்துக்கொண்டிருந்தால், அப்படியே சமீபப் பார்வை உண்டாகி, தொலைவில் பார்க்கும் சக்தி போய்விடு கிறது. சமீபப் பார்வை அல்லது Short-sight தொடங்கு கிற பிள்ளைகளை அம்மாதிரி படிக்கவிடக்கூடாது. அரை மணி நேரம் படித்தால், 1 அல்லது 2 நிமிஷம் தூரத்தில் உள்ள வஸ்து எதையாவது பார்த்து, கண்ணுக்குச் சற்று ஓய்வு கொடுத்துவிட்டுப் பிறகு படிக்க ஆரம்பிப்பது நலம்.

புஸ்தகத்தை கண்ணுக்குப் பக்கத்தில் வைத்துப் படிப்பதும்கூடாது. இதுவும் சமீபப்பார்வை உண்டாக்க உதவுகிறது. 12 அங்குல தூரத்திற்குமேல்தான் புஸ்தகங் களை வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். இதைப் பெற்றோர் மட்டுமல்ல, ஆசிரியர்களும் கவனித்து, பிள்ளைகள் எப்

பொழுதாகிலும் வாசிப்பவைகளை கண்ணுக்குக் அருகில் வைத்துப் படித்தால், கண்டித்துச் சரியான தூரத்தில் வைத்துப் படிக்கப் பழக்கவேண்டும். அப்படி அவர்கள் படிக்க முடியாவிட்டால், கண்ணில் ஏதோ கெடுதி இருக்கவேண்டும். அவர்களை உடனே கண் வைத்தியரிடம் கொண்டுபோய்க் காண்பிக்கவேண்டியது அவசியம்.

கவிழ்ந்துகொண்டு...

குழந்தைகளிடம் முகத்திற்குப் பக்கத்தில் சிறு சாமான்களை வைத்து ஆட்டி விளையாட்டு காட்டுவதுண்டு. பிள்ளையின் முகத்தின் அருகே தாய் தன் முகத்தை வைத்துக்கொண்டு கொஞ்சுவது வழக்கம். குழந்தை இப்படி அடிக்கடி வெகு சமீபத்தில் உள்ளவைகளைக் கூர்ந்து கவனிக்க நேர்ந்தால், அதனால் சமீபப் பார்வை ஏற்படலாம்.

மேஜையின்மேல் கவிழ்ந்துகொண்டு, பிள்ளைகள் எழுதுவதை அல்லது படிப்பதை நாம் அடிக்கடி பார்க்கலாம். இதுவும் கெடுதல். நிமிர்ந்து, தலையை நேராய் வைத்துப் படிக்கும்படி. பெற்றோரும், ஆசிரியரும் பார்க்கும்போதெல்லாம் எடுத்துச் சொல்லவேண்டும். அப்படிச் செய்கிறார்களாவென்று அடிக்கடி கவனித்துக்கொள்ளவும் வேண்டும். சிறுவகுப்புகளில், நிற்க

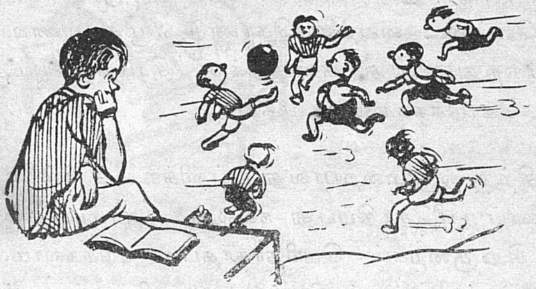
நிற்க வைத்து எழுதச்...

வைத்து, கற்பலகையில் (ஸ்லேட்டில்) எழுத அல்லது கணக்குப்போடச்சொல்கிறார்கள். அப்பொழுது அவர்கள் தலை, கழுத்து, உடம்பு இவையெல்லாம் கோணி, முகத்தின் பக்கத்தில் ஸ்லேட்டை வைத்துக்கொண்டு எழுதவேண்டியதாய் இருக்கிறது. அது கண்ணுக்கு சிரமத்தையும், கெடுதியையும் கொடுக்கக்கூடிய பழக்கம்.

வருஷத்திற்கு ஒருமுறையாவது பள்ளிக்கூடப் பிள்ளைகளின் கண்களைப் பரிசோதிப்பது நல்லது. ஆரம்பத்தில் கவனித்தால், சிறுகுறைகள் பெரிதாகாதபடி தடுக்கலாம். ஆசிரியர், பிள்ளைகள் படிக்கும் விதத்தை கவனித்து, அவர்கள் புஸ்தகத்தை கண்ணுக்கு அருகில் வைத்தோ, அல்லது இமையைச் சுருக்கிக்கொண்டோ படித்தால், உடனே வைத்தியரைப் போய்ப்பார்க்கச் சொல்லவேண்டும். மற்ற விஷயங்களில் துடிப்பாக உள்ள பிள்ளைகள் வகுப்பில்மட்டும் தாழ்வாக இருப்பது ஒவ்வொரு சமயங்களில் கண் கெடுதியினால் இருக்கலாம். கரும்பலகையில் எழுதியிருப்பது தெரியாமல் இருப்பதால், அல்லது படிப்பது கண்ணுக்குச் சோர்வும், தலைவலியும் கொடுப்பதால், அந்தப் பிள்ளைகள் மற்றவர்களோடு சரிசமானமாக வகுப்பில் பயிற்சி பெறமுடியாமல் இருக்கலாம். கண்ணில் ஏதாவது கெடுதல் உண்டா என்று பரிசோதித்து, அக்குறைவை நிவர்த்தி செய்தால், ஒருவேளை வித்தியாசம் தெரியும்.

சமீபப்பார்வை உள்ள பையன்களுக்கு, மற்றவர்களைப் போல் நல்ல பார்வை இல்லாததால், அவர்களுடன் சரிசமானமாய்ப் பழகி, கால்பந்து போன்ற விளையாட்டுகளில் பங்கெடுத்துக்கொள்ளத் தயங்குவார்கள். இவர்களுக்கு

விளையாடுவதைவிட எதையாவது படித்துக்கொண்டிருப்பது அதிகப் பிரியமாய் இருக்கலாம். சினிமா படங்களைக்



மற்றவர்கள்
விளையாடும்
போது

கூடப் போய்ப் பார்க்கப் பிரியம் இல்லாமல் இருக்கலாம். தேகாப்பியாசம் வேண்டிய அளவு இல்லாததால், உடல் நலனும் குன்றிவரும். இவர்களை காலாகாலத்தில் பரிசோதித்துக் குறை எதுவும் இருக்குமாயின் அதை நிவர்த்தி செயதால், மற்றவர்களைப்போல் இவர்களும் எல்லா விஷயத்திலும் சரிசமானமாய் முன்னுக்கு வரமுடியும்.

உடம்பு பலவீனமாய் இருக்கும் பிள்ளைகள் வெகு நேரம் சிறு எழுத்துக்களைப் படிக்கவேண்டியிருந்தால், அவர்களுக்கும் சமீபப்பார்வை உண்டாகலாம். பலவீனத்துக்குச் காரணமாயுள்ள வேறே வியாதி ஒன்றும் இல்லாமல் இருந்தால், சாயங்காலத்தில் அவர்கள் சக்திக்குத் தகுந்தபடி, அவர்களை நன்ருய் விளையாடவிடவேண்டும். நல்ல சாப்பாடு, பால், காலையில் ஒருமுட்டை, தினம் ஒரு தக்காளிப் பழம், அவசியமானல் மீன்எண்ணெய், இவைகளைக்கொடுத்தால் உடல் விருத்தியாகும்; கண்பார்வை குறைவுபடவும் வழியிருக்காது.

சிலருக்குச் சமீபப்பார்வை வெகு ஜாஸ்தியாய் இருக்கலாம். அவர்களை மேல் படிப்பு படிக்கவிடுவது நல்லதல்ல. நுட்பமான பார்வைக்கு அவசியமில்லாத கைத்தொழில் போன்ற துறைகளில் அவர்களை விடுவது நல்லது.

பள்ளிக்கூடங்களிலும், கண் நன்மைக்காக ஏற்பட்ட விதிகளை அநுசரிக்கவேண்டும். பிள்ளைகளைக் கதவு அல்லது ஜன்னல் வெளிச்சத்திற்கெதிரே உட்காரவைக்கக்கூடாது. கரும்பலகையிலிருந்து வரும் வெளிச்சத்தின் பிரதிபிம்பம் பிள்ளைகள் கண்ணில் படக்கூடாது. சிறிய வகுப்புகளில், கூடியவரை புஸ்தகங்களை உபயோகிக்காமல், வாய்மொழி மூலமாகவும், பெரியபடம், சித்திரம் விளையாட்டுக்கருவிகள் மூலமாகவும்தான் சொல்லிக்கொடுக்கவேண்டும். ஆனால், அநேக இடங்களில், சிறு வகுப்புகளிலேயே, நிறைய நோட் புஸ்தகங்களில்—அதுவும் பென்சில் எழுத்தில்—வேலை கொடுக்கிறார்கள். இது சிறுவரின் இளங்கண்களுக்கு சிரமத்தையும், தீங்கையும் கொடுக்கலாம்.

அடுத்த பெரியவகுப்புகளுக்குக் கொடுக்கப்படும் புஸ்தகங்கள், சுத்தமான பெரிய எழுத்துகள் உள்ளதாயும், கண்களுக்குக் கூச்சம் கொடுக்காத நல்ல காகிதத்தில் அச்சிடப்பட்டதாயும் இருக்கவேண்டும். அத்துடன், புஸ்தகம் வாசிக்கவேண்டிய வகுப்புகள் (முக்கியமாகக் கல்லூரிகளில்) சேர்ந்தாற்போல் அடுத்தடுத்து இருக்கக்கூடாது. பிள்ளைகள் உட்காரும் பெஞ்சுகளும், சாய்வு மேஜைகளும் சரியான உயர அளவில் இருக்கவேண்டும்.

மேற்சொன்னவைகளை ஒழுங்காய் அநுசரித்தால் இளம்வயதில் படிப்பினால் ஏற்படும் பார்வைக்குறைவைக் கூடியவரை தடுக்கலாம்.

சிறு வயதில் கண்ணாடி போடுவது கண்ணில் உள்ள ஒரு குறையைக் காண்பிக்கிறது. ஆனால், 40 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள் சமீபப் பார்வைக்காகக் கண்ணாடி போடுவது எல்லாருக்கும் பொதுவாக ஏற்பட்டுள்ள அவசியம். ஏதோ, இரண்டொருவருக்குத் தேவையில்லாமல் இருக்கலாம். ஆனால், சாதாரணமாக எல்லாருக்கும் இந்தக்குறை ஏற்பட்டுள்ளது. இது ஒரு வியாதி அல்லது அங்கவீனம் இல்லை. ஆகையால், 40 வயதிற்குமேல் படிக்கச் சிரமமாய் இருந்தால், கண்ணாடி போட்டுக்கொள்ளத் தயங்கக்கூடாது. சிலர் கண்ணாடி போடுவது நல்லதல்ல என்ற தப்பெண்ணத்தினால், அதை உபயோகிக்காமல், தங்கள் கண்களுக்கு வீண் சிரமத்தையும், கெடுதியையும் உண்டாக்கிக்கொள்கிறார்கள். வேறு சிலர், "இது வெறும் வெள்ளெழுத்து தானே" என்று கடையில் போய்க் கொஞ்சம் நன்றாய்த் தெரியக்கூடிய கண்ணாடி ஒன்றைப் பொறுக்கி எடுத்துப் போட்டுக் கொள்ளுகிறார்கள். அதுவும் ஒரு விதத்தில் நல்லதல்ல. வயதிற்கும், கண்ணுக்கும், தங்கள் தொழிலுக்கும் ஏது சரியென்று பரிசோதித்துப் போட்டுக்கொள்ளுவதுதான் நல்லது.

குழந்தைக்கு மாறுகண் ஏற்படும்போது, நம் நாட்டில் அதைப்பற்றிக் கவலைப்படுகிறதேயில்லை. "ஒன்றரைக் கண்" என்று சிறுவர்கள் தான் கேலி செய்வார்கள். பெரியவர்களுக்கு அது ஒரு தடுக்கக்கூடியது அல்லது சரிப்படுத்தக்கூடியது என்று தெரியாது. ஒரு கண் மற்றொன்றைவிட கொஞ்சம் பலவீனமாய் இருந்தால், அது உபயோகத்திற்கு வராதபடி ஒதுங்கிப்போய் மாறுகண் ஏற்படுகிறது. மாறுகண் தொடங்க ஆரம்பிக்கும்போதே கவ

மாறு கண்

னிக்காவிட்டால், அந்தப் பலவீன கண்ணுக்கு வேலையே இல்லாமல், வரவர அது உபயோகமற்றதாகிவிடுகிறது. சிறு வயதில் மாறுகண் வந்தவுடனே கவனித்தால், கண் அப்பியாசத்தின் மூலமாகவோ அல்லது கண்ணாடி மூலமாகவோ, பலவீனமான கண்ணுக்கு உதவியளித்துச் சரிப்படுத்திவிடலாம். இப்படி மாறுகண் சரிபட்டுவிடக்கூடும் என்று அநேகருக்குத் தெரியாது. வாலிபரானபின்தான் தங்கள் விகாரப்பார்வையைப்பற்றி அங்கலாய்க்கிறார்கள். பெரியவர்களானபின், அப்பியாசத்தினால் அல்லது கண்ணாடியால் அதைச் சரிப்படுத்துவது கஷ்டம். ஆனால் ஆப்பரேஷன் மூலம் இரண்டு கண்களையும் ஒரே நேராய் வைத்துவிடலாம். பிள்ளைகளின் கண்கள் எப்பொழுதாவது நேரேயில்லாமல், ஒன்றிற்கொன்று மாறியிருக்கத் தொடங்கினால், பெற்றோர் அதை கவனித்து, உடனே பரிசோதிக்க வைக்கவேண்டும். அந்தச் சமயத்தில் தகுந்த சிகிச்சை செய்தால், மாறுகண் ஏற்படாதபடி கூடியவரை செய்துவிடலாம்.

பெரும்பாலும் திறந்த வெளியில், நல்ல வெளிச்சத்தில் வசித்துவரும் நமக்கு வெளிச்சத்தின் பிரகாசம் ஒரு தொந்திரவும் கொடுக்கக்கூடாது. ஆனால் சுகவாழ்வினாலோ, அல்லது தேக ஆரோக்கியக் குறைவினாலோ, வெளிச்சத்தின் எதிரே இருப்பது பலரின் கண்களுக்கு ஒருவித

இடது பின் புறமிருந்து

சிரமத்தைக் கொடுக்கிறதாய் இருக்கிறது. வாசல் அல்லது ஜன்னலுக்கு எதிராக உட்கார்ந்து வேலைசெய்யும் ஆசிரியருக்கோ, மாணவனுக்கோ அல்லது குமாஸ்தாவுக்கோ, கண்ணில் ஒருவித சோர்வு ஏற்பட்டுத் தலைவலித் தொந்தரவு உண்டாகிறது. வெளிச்சத்திற்கு எதிராக உட்காராமல், வெளிச்சம் பின்புறம் இருந்து வரும்படியாக உட்கார்ந்து வேலை செய்தால், சிரமம் குறையும். அப்படியே, இரவில் படிக்கும்போதும், இடதுபுறம் பின்பக்கத்தில் விளக்கை வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். (இடது கை உபயோகிப்பவர்களுக்கு வலது பக்கத்தில் விளக்கை வைத்துக் கொள்ளலாம்) புஸ்தகத்தில் இருந்துவரும் விளக்கின் பிரதிபிம்பம் கண்ணில் படக்கூடாது.

மின்சார விளக்குள்ள இக்காலத்தில், கண்ணுக்குக் களைப்பு அதிகம் இல்லாதபடி வீட்டில் விளக்கு அமைக்கப் படவேண்டும். வெளிச்சம் கண்ணில் நேராக வந்து படாமல், மேலேயிருந்து பிரதிபிம்பித்து வந்தால் நல்லது. அல்லது வெள்ளைக் கண்ணாடியாய் உள்ள விளக்குகளை (Frosted Bulbs) உபயோகித்தாலும் நல்லது. ஒரு இடம் அதிக வெளிச்சமாயும், ஒரு இடம் இருட்டாயும் இல்லாமல், அறை முழுவதும் கூடியவரை ஒரே வெளிச்சமாய் இருந்தால், கண்ணுக்குச் சோர்வு ஏற்படாது.

படிப்பதற்கு எவ்வளவு வெளிச்சம் தேவை?—இது யாரும் சாதாரணமாய்க் கேட்கக்கூடிய கேள்வி. வெளிச்சம் குறைவாய் இருப்பதைவிட அதிகமாய் இருந்தால் நல்லதுதானே என்றும் நினைக்கலாம். வெளிச்சம் போதுமான அளவு நன்றாய் இருந்தால், பார்வை நன்றாய்த் தெரியும்.

ஆனால் மிகவும் அதிகமாய் இருந்தால், கண்ணில் கூச்சம் ஏற்பட்டு, அதனால் சில தொந்திரவுகள் உண்டாகலாம்.

எவ்வளவு வெளிச்சம் வேண்டும் என்பது பல விஷயங்களைப் பொறுத்திருக்கிறது. சிறு அறையாய் இருந்து, சுவர்கள் வெளிச்சத்தை நன்றாய் பிரதிபிம்பிக்கக்கூடிய விதத்தில் வெள்ளையாய் இருந்தால், கொஞ்சம் பிரகாசம் உள்ள விளக்குகள் போதும். படிக்கும் இடம் விசாலமாய் இருந்து, சுவர்கள் வர்ணம் பூசப்பட்டோ, அல்லது மற்ற காரணத்தினால் வெள்ளையாய் இராமல் இருந்தால் அல்லது சுவரேயில்லாத முற்றமாய் இருந்தால், அதிக வெளிச்சமுள்ள விளக்கு அவசியம். தவிர தேவையான வெளிச்சம் விளக்குக்கும் படிக்கும் இடத்திற்கும் உள்ள தூரத்தைப் பொறுத்திருக்கிறது. பொதுவாக சொல்ல வேண்டுமானால், 40 watt எலக்டிரிக் பல்ப் உபயோகித்தால், அதிலிருந்து 8-10 அடி தூரத்தில் படிப்பதற்குக் கண்ணுக்குப் போதுமான வெளிச்சம் இருக்கும்.

இக்காலத்திலே அநேகர் 'குளிர்ச்சிக் கண்ணாடி' (Cooling glass) என்ற கறுப்பு அல்லது மற்ற நிறக் கண்ணாடிகளைப் போட்டுக்கொண்டிருக்கிறதைப் பார்க்கிறோம். இது ஒரு நாகரிகச் சின்னமாகக்கூட ஆகிவிட்டது. இந்தக் கண்ணாடி போட்டுக்கொண்டிருப்பவர்களில் முக்கால்வாசிப்பேருக்கு இது அவசியமேயில்லை என்று நிச்சயமாகச் சொல்லலாம். வெயில் கூச்சத்திற்காகப் போடுகிறோம் என்று சொல்வார்கள். வெள்ளைக்காரன் அதைச் சொன்னால் சரி. அவர்கள் கண்கள் இப்பிரதேசத்து வெளிச்சத்திற்கு ஏற்பட்டவை அல்ல. ஆனால், நமது கண்

களை, இவ்வெளிச்சத்தின் கூச்சத்தைத் தாங்கக்கூடியபடி அமைந்திருக்கின்றன. ஆகையால், வியாதி அல்லது வேறு

கறுப்புக்கண்ணாடி எக்கோமும்

ஏதாவது காரணம் இருந்தால் ஒழிய, இந்தக் குளிர்ச்சிக் கண்ணாடி நம் யாருக்கும் தேவையில்லை. கண்ணில் ஏதாவது வியாதி இருந்தால் போட்டுக்கொள்ளலாமா என்று கேட்டால், அது அந்த வியாதியைப் பொறுத்திருக்கிறது என்று சொல்லவேண்டும். சில கண் வியாதிகளில் அதை உபயோகிப்பது கெடுதியைத் தரும்.

'குளிர்ச்சிக் கண்ணாடி' எத்தனையோ நிறங்களில் இருக்கிறது. ஒவ்வொன்றிற்கும் ஒரு தனி விசேஷ குணம் உண்டு. உதாரணமாக, மோட்டார்காரை ஓட்டுபவர்களின் தேவையைக் கவனிப்போம். பகலில் பிரகாசமான வெளிச்தில் அல்லது வெளிச்சம் பிரதிபிம்பித்து வரக்கூடிய தார் ரஸ்தாவில் போகும்போது, அல்லது எப்பக்கமும் பச்சை ஒன்றும் இராமல் எல்லாம் காய்ந்து வரண்டுபோய் இருந்தால், வெகுநேரம் மோட்டார்வண்டியை ஓட்டிக்கொண்டு போவது கண்ணுக்கு ஒரு சோர்வைக்கொடுக்கலாம். இவர்கள் பச்சை அல்லது ஊதா முதலிய நிறக் கண்ணாடி போடுவது உசிதமில்லை. அது கண்ணுக்கு குளிர்ச்சியைக் கொடுத்தாலும், தூரப்பார்வையைக் கொஞ்சம் குறைத்துவிடும். இவர்கள் அரக்கு வர்ணம்போன்ற (Amber colour) கண்ணாடி போட்டுக்கொண்டால், அது வெளிச்சத்தின் பிரகாசத்தைக் குறைத்துக் கண்ணுக்கு ஓய்வையும் நிம்மதியையும் கொடுக்கும்; தூரப்பார்வையும் நன்றாய்த் தெரியும்.

ஆகையால், கண்ணில் வியாதி இருந்தாலோ அல்லது கண் கூச்சம் ஏற்பட்டாலோ, அதற்காகக் கண்ணாடி தேவையாய் இருந்தால், வைத்தியரைக் கலந்தாலோசித்துப் பிறகு போடுவதுதான் நலம்.

வியாதியாய் இருக்கும் போதும், அல்லது வியாதி வந்தபின் பலவீனமாய் இருக்கும்போதும், அல்லது களைப்பாய் இருக்கும் போதும், வெகுநேரம் படிப்பது கண்ணுக்குக் கஷ்டத்தைக் கொடுக்கலாம். சாப்பிட்டவுடன் கடுமையான வாசிப்பு உதவாது. அதிக ஆட்டம் கொடுக்கும் வண்டியில் போகும்போதும், படுத்துக்கொண்டு இருக்கும் போதும் படிப்பது நல்லதில்லை.

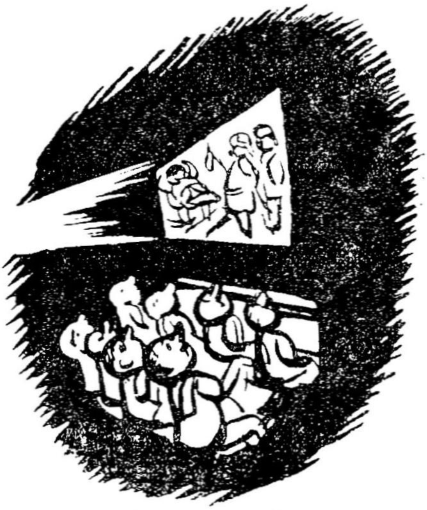
படுத்துக்கொண்டு படிப்பது...

வேலை அதிகமாய் இருப்பதால் கட்டாயம் கண்ணுக்கு வெகுநேரம் சிரமம் கொடுக்கவேண்டியிருந்து, கண்ணில் அதனால் வலி ஏற்பட்டால், குளிர்ந்த தண்ணீரில், கொஞ்ச நேரம், ஒத்தடம் கொடுப்பதுபோல், கண்ணைக் கழுவினால் சற்று சுகமாய் இருக்கும். பிறகு வேலையை மறுபடியும் துவங்கலாம்.

சினிமா

சினிமாப்படம் பார்ப்பது கண்ணுக்குக் கெடுதியா என்று யாரும் கேட்பதுண்டு. கண்களுக்குச் சோர்வு கொடுக்காத, நல்ல புதுப்படமாய் இருந்தால், அதைப் பார்ப்பதில் யாதொரு கெடுதியும் இல்லை. சில பழைய படங்கள்

மழை பெய்வதுபோல் மின்னிக்கொண்டிருக்கும். ஆட்டமும் ஜாஸ்தியிருக்கும். அம்மாதிரிப் படங்களைப் பார்ப்பது நல்லதல்ல. அநேக கீழ்தரப்படங்களில், சிலசமயங்களில் இருட்டாகவும், சிலசமயங்களில்—முக்கியமாக வெளியில் எடுக்கப்பட்ட சீன்களில்—கண்கூச்சம் கொடுக்கும்படி அவ்வளவு பளிச்சென்றும் இருப்பது கண்ணுக்குச் சோர்வைக் கொடுக்கலாம்.



சினிமாவில் மேல் நோக்கி

படத்தின் பக்கத்தில் உட்காருவது கெடுதியா? தூரத்தில் உட்காரவேண்டுமானால், எவ்வளவு தூரம் தள்ளிப் போய் உட்காருவது நல்லது? என்று பலர் கேட்கிறார்கள். பக்கத்தில் உட்கார்ந்து பார்ப்பதில் ஒரு முக்கிய கஷ்டம் என்னவென்றால், கண்ணை மேலே நோக்கிப் படத்தைப் பார்க்கவேண்டியிருக்கிறது. இதனால் கண்ணுக்குச் சீக்கிரம் களைப்பும், பிறகு வலியும் ஏற்படலாம்—முக்கியமாக உடம்பு பெலவீனமாயுள்ளவர்களுக்கு. உட்காரும் இடம், நேராக, அல்லது கீழ்நோக்கிப் பார்க்கும்படியான உயரத்தில் இருந்தால், இந்தச் சோர்வு ஏற்படாது.

கொஞ்சம் மேல்நோக்கிப் பார்க்கலாம்; ஆனால் படத்தின் மேல் ஓரம் கண் நேர்பார்வைக்கு 35°க்கு மேல் உயர்ந்திருக்கக்கூடாது.

எவ்வளவு தூரத்தில் இருந்து பார்த்தாலும் பாவா யில்லை. ஆனால், கண்பார்வை நன்றாய்த் தெரியக்கூடிய எல்லைக்கு அப்பால்தான் போகக்கூடாது. படத்திரை தரையில் இருந்து எவ்வளவு அடி உயரமோ அதற்கு $2\frac{1}{2}$ பங்கு அளவு தூரத்திலிருந்து, பார்வை நன்றாய்த் தெரியக்கூடிய எவ்வளவு தூரத்தில் இருந்தும் பார்க்கலாம்.

நடுப்பக்கத்தில்தான் உட்காரவேண்டும் என்ற அவசியமில்லை. பக்க ஓரத்தில் உட்காருவதற்கும், நேரே நடுவில் உட்காருவதற்கும், கண்ணைப் பொறுத்தவரை வித்தியாசம் இல்லை.

சிலருக்கு சினிமா பார்த்தால் கண்ணில்வலி, தலைவலி, ஆயாசம் முதலியவை வருவதுண்டு. இவர்கள் தங்கள் கண்களைப் பரிசோதித்துக்கொள்ளவேண்டும். சாதாரணமாக, இயல்பான பார்வை (Normal sight) உள்ளவர்களுக்கு, நல்ல புதுப்படம் பார்ப்பது சிரமம் ஒன்றும் கொடுக்கக்கூடாது.

பார்வை இல்லாமல் இருந்தால்

காலம் கடந்தவுடன்தான் கவலைப்படுவது நம்மில் பெரும்பாலருக்கு வழக்கம். கண்பார்வை முழுவதும் மங்கினபின்தான் சிகிச்சை தேடுவது சாதாரணம். சில வியாதிகளில் பார்வையைத் திரும்பப் பெற வழியுண்டு. ஆனால், மற்ற வியாதிகளில் ஒன்றுமே செய்யமுடியாது. அப்பொழுதுதான், ஒவ்வொரு ஆஸ்பத்திரிக்கும், புண்ய

ஸ்தலத்திற்கும் போய்க்கொண்டு, தங்களையும், மற்றவர்களை யும் அலைக்கழித்துககொண்டிருப்பார்கள். "பார்வை வராது" என்று என்ன நிச்சயமாய்ச் சொன்னாலும், "வேறு எங்கு போனாலும் விமோசனம் ஏற்படாதா" என்ற ஏங்கலுடன் ஒவ்வொரு ஆஸ்பத்திரியாய்ப் பார்த்துப் போய்க்கொண்டிருப்பார்கள்.

கண்பார்வை முழுவதும் மங்கியிருக்கும்பொழுது, ஆஸ்பத்திரிக்குப் போனால் பிரயோஜனம் உண்டா, இல்லையா என்று முன்னமேயே தெரிந்திருந்தால்—முக்கியமாகப் பண முதலிய சவுகரியக் குறைவுள்ளவர்களுக்கு—வீண் சிலவும், சிரமமும் ஏமாற்றமும் ஏற்படாது. அடியில்கண்ட குறிப்புகள் அதற்கு கொஞ்சம் உதவியாக இருக்கும்.

முதலாவதாக, கண்விழி சரியான வடிவத்தில் இருக்க வேண்டும். முக்கியமாக, கருவிழி நன்றாகப் பிரகாசமாய் இருக்கவேண்டும். கருவிழி முழுவதும்—வைசூரி அல்லது புண் முதலிய வியாதி வந்த காரணத்தால்—வெள்ளையாகவும், அல்லது துருத்திக்கொண்டும் இருந்தால், பிரயோஜனமில்லை. கொஞ்சம் கருவிழி இருந்தால், ஒருவேளை ஏதாவது செய்து பார்க்கலாம்.

அடுத்தபடியாக, பொருள்களைப் பார்க்க முடியாவிட்டாலும். வெளிச்சத்தைக் கண்டறியக்கூடிய சக்தி இருக்க வேண்டும். முக்கியமாக, விளக்கை நான்கு பக்கத்திலிருந்தும் (மேலே, கீழே, வலதுபுறம், இடதுபுறம்) காட்டும்போது. எந்தப்பக்கத்தில் இருந்து அந்த வெளிச்சம் வருகிறதென்று தெளிவாகத் தயக்கமின்றி சொல்லக்கூடிய சக்தி, இருக்கவேண்டும். இப்பரீட்சை செய்யும்போது ஒவ்வொரு கண்ணையும் தனியாகப் பார்க்கவேண்டும்.

அதாவது; ஒரு கண்ணை நன்ருய் ஒரு கையால் மூடி, பிறகு அடுத்த கண்ணைப் பரிசோதிக்கவேண்டும். இப்படி வெளிச்சம் தெரியவில்லையானால், எந்த வைத்தியம் செய்தாலும் பிரயோஜனமில்லை.

ஆப்பரேஷன் என்றால் பலருக்குப் பீதி. உயிருக்கு ஆபத்து வருமோ, வலிக்குமோ என்றெல்லாம் பயப்படுவார்கள். கண் ஆப்பரேஷனில் இவ்விதமான பயத்திற்கு ஆதாரமில்லை. ஆகையால் பார்வையில்லாமல் கஷ்டப்படும்போது, மேற்சொன்ன பிரகாரம் வெளிச்சம் நான்கு பக்கமும் நன்ருய்த் தெரிந்து, கண்விழியும் சரியானபடி இருக்குமானல் காலதாமதமின்றி வைத்தியம் செய்துகொள்வதுதான் விவேகம்.

இங்கே குறிப்பிடப்பட்ட வியாதிகள் வெகு சொற்பம் தான். கண்வியாதிகளின் தொகையோ ஏராளம். ஆனல், அவைகளில் பெரும்பாலானவற்றை வாராதபடி கூடியவரை தடுக்கப்பார்க்கலாம். அப்படியே வந்தாலும், ஆரம்பத்திலேயே கவனித்தால் பின்னல் பார்வையை முற்றிலும் இழக்க அவசியம் ஏற்படாது.

"சரீரத்தின் விளக்கு கண். ஆகையால் உனக்குள் இருக்கும் வெளிச்சம் இருளாயிராதே பார்," என்று கிறிஸ்தவ வேத புத்தகத்தில் படிக்கிறோம். சரீர விளக்காகிய கண் அவிந்துபோகவிடக்கூடாது என்ற கவலையும் உணர்ச்சியும் எல்லோருக்கும் இருந்தால், நம்நாட்டில் உள்ள பார்வையற்ற துர்ப்பாக்கியரின் எண்ணிக்கை மிகவும் குறையும். அதற்கு, கடவுளின் கிருபையினல் இப்புத்தகம் உதவுமாகின், இதன் நோக்கம் நிறைவேறினதாகும்.

அநுபந்தம்

போரிக் தண்ணீர் :

போரிக் ஆசிட் (Boric Acid Crystals)	½ பலம்
சுத்தமான தண்ணீர்	¼ படி

இத்தண்ணீரைக் கொதிக்க வைத்து, ஆறினபின் உபயோகிக்கவும்.

படிக்காரத் தண்ணீர் :

படிக்காரம் (சீனக்காரம்)	4 குண்டுமணி எடை
சுத்தமான தண்ணீர்	1 ஆழாக்கு

இத்தண்ணீரைக் கொதிக்க வைத்து, ஆறினபின் உபயோகிக்கவும்.

Zinc Drops :

Zinc Sulph.	2 grains
Acid Boric.	10 grains
Distilled Water	1 ounce

ஒத்தடம் கொடுக்கும் முறை :

கொதிக்கும் தண்ணீரில் கொஞ்சம் பஞ்சை அல்லது சுத்தமான துணியைப்போட்டு, பிறகு எடுத்து பிழிந்து விட்டு, மூடின கண்மேல் வைத்து வைத்து எடுக்கவும். சூடு குறைந்தவுடன் மறுபடியும் அக்கொதிக்கும் தண்ணீரில் போட்டு எடுக்கவேண்டும். சூடு அதிகமாய் இருப்பதால் கையினுல் பிழிய முடியாதிருந்தால், ஒரு சுத்தமான துவாலை யில் அப்பஞ்சைப்போட்டு, துவாலையை முறுக்கித் தண்ணீரைப் பிழிந்துவிட்டு, பின் அந்தப் பஞ்சை கண்ணில் வைத்து ஒத்தடம் கொடுக்கலாம்.

போரிக் பவுடர் இருக்குமாஞல், கொஞ்சம் அந்தத் தண்ணீரில் கரைத்துக்கொண்டால் நல்லது.

Printed at St. Joseph's Industrial School Press, Tiruchi—1949.

PRINTED AT
ST. JOSEPH'S
INDUSTRIAL SCHOOL PRESS
TIRUCHIRAPALLI
1949